باذوق مردوں اور باوقار خواتین کے لئے جسے بچے بھی پڑھ سکتے ہیں۔

قیمت فی شمارہ 30روپے

51

ماہنامہ عبقری لاہور ®

ستمبر 2010 بمطابق رمضان، شوال 1431ہجری

گھر بھر کی جسمانی بیماریوں، ذہنی الجھنوں اور روحانی مسائل کا حل۔

ناممکن روحانی مشکلات
لاعلاج جسمانی بیماریاں

آزمودہ اور یقینی علاج کے لئے ماہنامہ عبقری سے دوستی

- مصائب میں ثابت قدمی اور انعام الٰہی
- قرآن سے آنکھوں کی صحت یابی کیسے؟
- زندگی مختصر ہے اسے جینا سیکھائیں
- صحت آپ کی' تجربے ہمارے
- شوال میں قرب الٰہی کا کامیاب سفر
- کامیاب شادی کے انوکھے بھید
- آپریشن کے داغ اور میرے تجربات
- بےخوابی کے ہاتھوں مجبور توجہ کریں
- عزت وشوکت کیلئے ضرور پڑھیں
- کوئی آنسو پونچھنے والا بھی نہیں
- وظائف بے اثر کیوں ہوتے ہیں
- الائچی آپکی ضرورت' آپکی معالج
- میرا اور عاشو کا دل میلا ہو چکا تھا

اس کے علاوہ طبی تحقیق، جڑی بوٹیوں کے کمالات، بیوٹی ٹپس، روحانی وظائف، گھریلو آزمودہ ٹوٹکے اور وہ سب کچھ جو آپ چاہتے ہیں۔

عَبۡقَرِيٍّ حِسَانٍ ﴿۷۶﴾ فَبِاَيِّ اٰلَآءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبٰنِ ﴿۷۷﴾ القرآن

بیاد: حضرت خواجہ سید محمد عبداللہ ہجویری عبقری مجذوبؒ، جناب حکیم محمد رمضان چغتائیؒ

زیرسرپرستی: شیخ الحدیث حضرت مولانا محمد عبیداللہ المفتی مدظلہ، حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی مدظلہ (پھلت)

شمارہ نمبر 3 جلد نمبر 5 ستمبر 2010ء بمطابق رمضان، شوال 1431 ہجری

فرقہ واریت اور سیاسی تعصبات سے پاک

ماہنامہ عبقری لاہور ستمبر 2010ء

مرکز روحانیت و امن کا ترجمان

(ایڈیٹر) حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی (پی۔ایچ۔ڈی امریکہ)

مشاورت: حکیم محمد خالد محمود چغتائی، تجمل الٰہی شمسی، میاں محمد طارق، امتیاز حیدر اعوان

قیمت فی شمارہ 30 روپے | اندرون ملک سالانہ 360 روپے، بیرون ملک سالانہ 60 امریکی ڈالر

فہرست مضامین

کیا عبقری بددیانت اور بے ایمان ہوگیا؟

قارئین کو بار بار رسالہ بھیجنے کے باوجود رسالہ نہ ملنے کی مسلسل شکایات، گالیاں، بددیانتی، بے ایمانی اور طرح طرح کے لگائے گئے گھٹیا الزامات کے پیش نظر قارئین ادارہ کو ادا کی ہوئی رقم واپس لے سکتے ہیں۔ آئندہ ادارہ عبقری اپنے ممبر کو فقط ایک مرتبہ رسالہ روانہ کرے گا۔ رسالہ نہ ملنے کی صورت میں اپنے ڈاکخانہ سے رابطہ فرمائیں یا اپنے شہر کی نیوز ایجنسی یا قریبی بک سٹال سے قیمتاً رسالہ خرید فرمائیں۔

﴿مجبوراً ادویات کی قیمتیں بڑھ گئیں﴾

حکیم صاحب کی ادویات گزشتہ 10 سال سے (استعمال کرنے والے اس کی تصدیق کرینگے) سابقہ قیمت پر دستیاب تھیں باوجود کمر توڑ مہنگائی کے ادویات کی قیمتیں نہ بڑھائیں، نقصان برداشت کیا۔ اب بے بس ہوکر یکم جولائی 2010ء سے ادویات کی قیمتوں میں اضافہ کررہے ہیں۔ تعاون کے مشکور ہیں (ادارہ)

ضروری اطلاع: حکیم صاحب سے ملاقات کیلئے آنے سے پہلے فون نمبر 0322-4688313-042-37552384 پر وقت لیکر آئیں۔ حکیم صاحب صرف (پیر، منگل، بدھ، جمعرات) کو ملاقات کرتے ہیں۔ موسم سرما میں کلینک کے اوقات 2 بجے اور موسم گرما میں 3 بجے شروع ہوتے ہیں۔ روزانہ صرف 30 لوگوں سے ملاقات ہوگی۔ بغیر وقت لیے آنے والے حضرات سے معذرت ہے۔ بحث سے گریز کریں۔ وقت پر نہ آنے والے حضرات کی باری کینسل ہوجائے گی۔ یہ شیڈول تمام ملاقاتیوں کیلئے ہے۔

ایجنسی ہولڈر اپنی مہر لگائیں / ہدیہ دینے کے لیے اپنا نام لکھیں / زرِ سالانہ ختم ہونے کی اطلاع

عبقری ٹرسٹ کے ذریعے مستحقین کی امداد

عبقری جہاں روحانی جسمانی شعبوں کے ذریعے عالم انسانیت کے دکھی لوگوں کی خدمت کا کام سرانجام دے رہا ہے وہاں سالہا سال سے عبقری لوگوں کی دفتر تک پہنچائی ہوئی اشیاء مثلاً پرانے کپڑے، برتن، جوتے، فرنیچر، رضائیاں، کمبل اور اس کے علاوہ گھریلو استعمال کی تمام اشیاء غریب نادار اور مستحق لوگوں تک پہنچا رہا ہے۔ اپنی استعمال شدہ پرانی اشیاء کو ناکارہ سمجھ کر ضائع نہ کیجئے یقیناً یہ کسی مستحق کی خوشیوں کا سامان ہے۔ نیکیوں کے اس مبارک ماہ میں اس کار خیر میں بڑھ چڑھ کر حصہ لیجئے۔ دوسرے شہروں کے لوگ ٹرک یا ٹرین کے ذریعے عبقری کے دفتر چیزیں بلٹی کرادیں۔ شکریہ!

خط وکتابت کا پتہ: دفتر ماہنامہ "عبقری" "مرکز روحانیت وامن 78/3 قرطبہ چوک، نزد گوگا نیلام گھر سابقہ یونائیٹڈ بیکری اسٹریٹ مزنگ چونگی لاہور

نقشہ: مزنگ چونگی (قرطبہ چوک نزد عابد مارکیٹ) گوگا نیلام گھر سابقہ یونائیٹڈ بیکری کیساتھ گلی کے آخر میں عبقری کا دفتر ہے

Website:www.ubqari.org E-mail:ubqari@hotmail.com 0322-4688313 042-37552384

ایک گلوکار کی توبہ

حضرت عمر فاروقؓ کے زمانے میں ایک گویا تھا چھپ چھپ کر گا تا تھا' گانا بجانا تو حرام ہے' گا کر وہ اپنا شوق پورا کرتا تھا۔لوگ کچھ اس کو پیسے دے دیتے تھے۔جب وہ بوڑھا ہوگیا آواز ختم ہوگئی تو آیا فاقہ' آئی بھوک'اب گیا جنت البقیع میں ایک جھاڑی کے پیچھے بیٹھ گیا اور کہنے لگا اے اللہ جب آواز تھی تو لوگ سنتے تھے جب آواز نہ رہی تو سننا چھوڑ گئے۔تو سب کی سنتا ہے تجھے پتہ ہے میں ضعیف ہوں' کمزور ہوں بیشک تیرا نافرمان ہوں پر اے اللہ میری ضرورت کو پورا فرما ایسی آواز لگائی ایسی دل سے صدا بلند کی۔حضرت عمرؓ مسجد میں لیٹے ہوئے تھے آواز آئی کہ میرا بندہ مجھے پکار رہا ہے اس کی مدد کو پہنچو' بقیع میں فرمادی ہے اس کی فریاد رسی کرو۔حضرت عمر فاروقؓ ننگے پاؤں دوڑے دیکھا تو بڑے میاں جھاڑی کے پیچھے اپنا قصہ سنا رہے ہیں جب انہوں نے حضرت عمرؓ کو دیکھا تو اٹھ کر دوڑنے لگے فرمایا بیٹھو! ٹھہرو! میں آیا نہیں بھیجا گیا ہوں۔پوچھا کس نے بھیجا ہے؟ فرمایا اللہ نے بھیجا ہے تو اس نے آسمان پر نگاہ ڈالی۔اے اللہ! ستر سال تیری نافرمانی میں گزارے تجھے کبھی یاد نہ کیا جب یاد کیا تو اپنے پیٹ کی خاطر یاد کیا تو نے پھر بھی میری آواز پر لبیک کہا۔اے اللہ نافرمان کو معاف کردے اور ایسا رویا کہ جان نکل گئی موت ہوگئی۔حضرت عمرؓ نے خود اس کا جنازہ پڑھایا تو میرے بھائیو! اللہ تعالیٰ نے دروازے کھول دیئے ہیں بندے کیلئے توبہ کے دروازے کھلے ہوئے ہیں۔توبہ کا دروازہ کھلا ہوا ہے جب تک آدمی کی جان نکل کر حلق میں نہ آجائے غر' غر کے شروع ہونے سے پہلے پہلے توبہ کا دروازہ کھلا ہے مردوں کیلئے بھی عورتوں کیلئے بھی تو ہم سب توبہ کریں۔

حال دل

ایک چشم دید دوست نے بتایا میں ریلوے لائن کے ساتھ جارہا تھا، لائن کے اندر ایک حاملہ گدھی خراما خراما چل رہی تھی' دور سے ٹرین آئی تو اس نے ہارن دیا گدھی نہ ہٹی' پھر ہارن دیا' ٹرین نے مسلسل ہارن دیا لیکن گدھی کو کوئی احساس نہ ہوا آخر ٹرین نے گدھی کو کچل دیا۔ یہ منظر میں خود دیکھ رہا تھا افسوس بھی ہوا۔ایک حیرت انگیز منظر اور سامنے آیا وہ یہ کہ چند لمحوں کے بعد تیز رفتار ٹرین گزر گئی۔گدھی کے پیٹ سے بچہ نکل کر گر گیا۔قدرت کا انوکھا راز کہ اسی طاقتور رب نے اسی لمحے گدھی کی قضاء لکھی اور اسی لمحے اس کے پیٹ میں موجود بچے کی زندگی کی ابتداء لکھ دی۔واقعی یہ سچ ہے کہ حفاظت کا سارا نظام صرف اللہ جل شانہٗ کے پاس ہے۔اللہ بچانے کی بھی تدبیر ایسی کرتے ہیں کہ سارے حفاظت کے نظام معما ہوکر رہ جاتے ہیں۔

ایک بڑی عمر کے بزرگ بتانے لگے کہ دیہاتوں میں کپاس کی چنائی کے بعد کپاس کی چھڑیاں گھر کے ایک کونے میں جلانے کیلئے ڈھیر لگا دیا جاتا ہے۔وہ صاف کہنے لگے کہ ہمارے گھر میں ایک بلی تھی جس کی ہم خدمت کیا کرتے تھے اس نے بچے دیئے بچے باہر نکلتے تھے لیکن ہمیں دیکھتے ہی وہ چھڑیوں میں گھس جاتے تھے بلی دن رات ان کی سیوا کرتی ادھر ادھر سے کھا پی کر انہیں مسلسل دودھ پلاتی کچھ دنوں سے بلی نظر نہ آئی لیکن بچوں کی آوازیں مسلسل آرہی تھیں ہمیں تسلی ہوئی کہ بچے ہیں تو بلی بھی ہوگی لیکن خیال بلی کی طرف نہ گیا ہم اپنی گھریلو زندگی میں مصروف رہے گھر کی خواتین نے بتایا کہ ان چھڑیوں سے بدبو آرہی ہے۔پھر یہ بدبو بڑھتی چلی گئی اور گھر کے صحن میں بیٹھنا مشکل ہوگیا آخر مجبوراً چھڑیوں کو ہٹایا تو انوکھا منظر دیکھا بلی مرچکی ہے اس کی لاش گل چکی ہے اور کیڑے پڑ چکے ہیں بدبو بہت زیادہ پھیلی ہوئی ہے لیکن اس کے سینے سے اور پستانوں سے بچے مسلسل دودھ پی رہے ہیں ہم نے بچوں کو ہٹایا بلی کی مردہ لاش کو پھینک کر دور پھینکا لیکن اس وقت بچے اتنے طاقتور اور تندرست ہوگئے تھے کہ وہ دودھ کے علاوہ اور بہت کچھ کھا پی سکتے تھے واقعی اللہ جل شانہٗ ہر چیز پر قادر ہے مردہ سے زندہ کو پیدا کردے اس کے اختیار میں ہے وہ اسباب کا محتاج نہیں کیونکہ وہ خود مسبب الاسباب ہے جب بندہ اللہ کی ذات عالی پر سو فیصد بھروسہ کرتا ہے اسے اللہ جل شانہٗ ایسی جگہ سے رزق عطا فرماتے ہیں جہاں سے بندہ کا گمان بھی نہیں ہوتا۔

درسِ روحانیت وامن

ہفتہ وار درس سے اقتباس
حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

آپ ﷺ نے فرمایا: تم دنیا میں اس طرح رہو جیسے کوئی مسافر یا رہ گزر رہتا ہے

درس روحانیت وامن ہرشب جمعہ (جمعرات کی شام) مرکز روحانیت وامن میں منعقد ہوتا ہے جس میں مردوخواتین کا علیحدہ علیحدہ باپردہ انتظام ہوتا ہے۔ اپنی روحانی وجسمانی ترقی کیلئے عزیزواقارب اوردوست احباب کی شرکت کویقینی بنا کرصدقہ جاریہ کا حصہ بنیں

ارے جواب نہیں دے سکتے بیت الخلا میں کتنا پانی ضائع کیا جاتا ہے اس کا جواب کون دے گا؟ حضرتؒ نے ایک دفعہ فرمایا استنجے کیلئے جو پانی ہے اس کو غسل کی نیت سے اسعمال کیا کرو آج ہم استنجے کے لئے اتنا پانی بہاتے ہیں جتنا پہلے غسل کے لئے بہایا جاتا تھا اور غسل پاکی کا ذریعہ ہوتا ہے۔ استنجا پاکی کی نیت کرلیا کرو کہ میں پانی اس لئے بہار ہا ہوں کہ پوری طرح پاک ہو جاؤں پھر شاید بچنے کی کوئی گنجائش نکل آئے۔ نہیں تو بچنے کی کوئی گنجائش نہیں ہے۔ میرے دوستو! مومن کا مزاج بھی یہی ہے آج میں نے جامعہ اشرفیہ میں وضو کیا تو میرے دو محسن میرے ساتھ تھے۔ میں نے ان سے ایک دو دفعہ درخواست کی میں نے کہا دیکھیں میں نے حضرتؒ کو دیکھا مسجد میں تشریف لے جاتے تھے تو ایسی ٹوٹی پر بیٹھتے تھے جس کا رخ قبلہ کی طرف ہوتا تھا اب دیکھیں میسر تو ہے لیکن اب اس کو مؤثر بنانا ہے۔ آپ میری بات سمجھ رہے ہیں پھر جہاں ٹوٹیاں بھی ہیں تالاب بھی ہیں تو میں نے دیکھا کہ وہ تالاب کا انتخاب کرتے تھے۔ میرے حضرت تالاب کے بھی اس رخ کا انتخاب کرتے جس کا رخ قبلہ کی طرف ہوتا حضرت آپ نے ایسا کیوں کیا فرمایا؟ تالاب کا اس لئے انتخاب کیا کہ سرورکونین ﷺ کے زمانے میں تالاب ہوتے تھے ایک تو اس سے نسبت ہے یہ بہت بڑی بات ہے اور دوسرا پتہ نہیں کسی اللہ کے مقرب نیک بندے نے تالاب میں وضو کیا اور اس کا استعمال شدہ پانی اس میں گر گیا ہو اس کی برکتیں اس میں شامل ہوگئی ہوں۔ اس پر ایک واقعہ سنایا' فرمانے لگے! ایک دفعہ حضرت علیؓ کے پاس ایک آدمی مچھلی لے آیا اور کہنے لگا کہ میں آگ جلا کر اس کو بھونتا ہوں لیکن آگ اس کو چھوتی ہی نہیں تھی۔ اللہ پاک نے مچھلی کو بولنے کی توفیق دی تو اس نے کہا کہ ایک شخص آیا تھا اس نے درود شریف پڑھا تھا اور درود شریف پڑھ کر پانی سے کلی کی تھی وہ پانی میں نے پی لیا تھا اب مجھے جہنم کی آگ بھی نہیں جلاسکتی اس دنیا کی آگ کیا مجال ہے کہ وہ مجھے جلائے۔ پھر حضرت نے عجیب بات ارشاد فرمائی' فرمانے لگے کہ میرا اصول ہے کہ میں وضو کرنے کے بعد ایک گھونٹ پانی پی ہی لیا کرتا ہوں تا کہ برکتیں اندر بھی چلی جائیں۔ اب میرے دوستو! سوچنے کی چیز یہ ہے کہ ہم اپنی جیبوں میں مسواک رکھیں۔ مسواک اللہ کی مدد کو لانے والی چیز ہے۔ مسواک جیب میں اس نیت سے رکھیں کہ میرے آقا سرورکونین ﷺ کی سنت ہے۔ میں اس کو استعمال کروں گا اور اس سنت کی برکت سے اللہ جل شانہ میرے جسم کو نورانی کر دیں گے۔ مجھے ایک چیز تو بتائیں اس ایک باکمال سنت کا ایک چھوٹا سا ثواب تو یہ ہے کہ آدمی کا آخری وقت میں خاتمہ ایمان پر ہوگا۔ کلمہ نصیب ہوگا۔ اب بتاؤ مومن کی ساری متاع ہی یہی ہے۔ مومن کی ساری میراث بھی یہی ہے۔ میں اکثر محسوس کرتا ہوں کہ مفتی مولانا عبید اللہ صاحب اپنی دعاؤں میں اکثر بہت زاری سے مانگتے ہیں کہ اے اللہ میرا خاتمہ ایمان پر کر دینا۔ **میرے دوستو!** جس کو فکر ہوتی ہے وہ مانگتا ہے جس عمل کی برکت سے خاتمہ ایمان پر ہو جائے اس سے بڑی اور کیا چیز ہو سکتی ہے یہ بات میرے آقا ﷺ نے فرمائی۔ میں نے ایک صاحب کو دیکھا کہ جیب کے ساتھ مسواک رکھنے کی جگی بنائی ہوئی تھی میں نے کہا آپ نے کہیں اس نیت سے تو نہیں بنائی میرے حضرتؒ فرمایا کرتے تھے کہ اگلی جیب میں پیسے نہ رکھا کرو میں نے پوچھا کیوں؟ فرمانے لگے نوٹوں کے اثرات ہوتے ہیں یہاں دل ہوتا ہے میں نے کہا آپ نے مسواک کی جگہ اس نیت سے رکھی ہے کہنے لگے نہیں ایسے ہی جگہ بنائی ہے میں نے کہا آج کے بعد یہ نیت کرلو پھر اس کے اثرات بھی پڑیں گے اور حقیقی اثرات ہیں یقینی اثرات ہمارے ایک پروفیسر تھے ان کی ویگن کا احمد پور شرقیہ سے بہاولپور جاتے ہوئے حادثہ ہوا۔ وہ راستے میں فوت ہو گئے۔ منعم صاحب ان کا نام تھا۔ بڑے اچھے اخلاق وعادات کے مالک تھے۔ گنگوہا سے ان کا تعلق تھا اور عجیب بات یہ ہے کہ وہ سید تھے۔ جن کا حضرت حسنؓ سے تعلق تھا۔ جب ان کا آخری وقت تھا لاشیں نکالی جارہی تھیں پولیس والے آئے تو انہوں نے جیبوں کی تلاشی لی تو ان کا سامان لکھ رہے تھے جب ان کی جیب کی تلاشی لی تو پولیس کی چیخیں نکل گئیں۔ ان کی جیب سے مسواک نکلی۔ قلم بھی نکلا۔ جیب سے کچھ کاغذ بھی نکلے۔ ایک رومال بھی نکلا۔ جب مسواک نکلا مجمع کی چیخیں نکل گئیں ایسا اثر تھا سنت کا ایک اور عجیب بات یاد آئی حضرتؒ فرمایا کرتے تھے دنیا کے بڑے بڑے بڑے وظیفوں والی کتابیں بڑے بڑے تعویز جیب میں برکت کیلئے رکھا کرو ان کی برکت ایک طرف اور مسواک کی برکت ایک طرف اس کی نسبت سنت سے ہے سنت کتنی عام چیز ہے کیا میرے آقا سرورکونین ﷺ کی نسبت کوئی عام چیز ہے عام چیز نہیں ہے حضرت پیر مہر علی شاہ! اللہ ان کی قبر کو کروٹ کروٹ راحت نصیب کرے اور انوارات سے بھر دے حضرت کا ایک ملفوظ یاد آیا حضرت نے ایک عجیب بات فرمائی فرمایا! جب ہم منہ میں مسواک ڈالتے ہیں تو اللہ کی طرف سے جو انوارات مسواک کے ذریعے منہ کے اندر جا رہے ہوتے ہیں میں دیکھ رہا ہوتا ہوں اس بات کا تعلق کشفی کیفیات سے ہے اور ایک صاحب مراقب نے حضرت شاہ ابوالمعالیؒ سے پوچھا جو لاہور ہوٹل کے ساتھ مدفون ہیں۔ حضرت یہ بتائیں کہ مسواک میں جیب میں رکھوں اور مسواک میں استعمال کروں تو اس کا کیا فائدہ ہے؟ فرمایا! مسواک کا اعلی فائدہ تو یہ ہے کہ آخری وقت میں کلمہ نصیب ہوگا جس سنت کا اتنا بڑا فائدہ کہ وہ مرنے کے بعد کی اربوں کھربوں لاتعداد برسوں کی زندگی کو تو سنوار دے کیا وہ سنت اس مختصر زندگی کو نہیں سنوار سکتی۔ **(جاری ہے)**

محفل درس سے پانے والے

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! الحمدللہ محفل درس کی برکت سے چند دنوں میں ہی اللہ سے باتیں کرنے اور اللہ سے لینے کا ڈھنگ مل گیا ہے۔ ہر وقت اللہ کی یاد میں گزرتا ہے اعمال سے سب کچھ ملنے کا یقین نصیب ہوا ہے۔ روحانی وجسمانی مسائل میں آسانی کے ساتھ ساتھ بہت سے گھریلو مسائل بھی حل ہوئے ہیں۔ سالوں کا نہ اترنے والا قرض ایسے ختم ہوا کہ مجھے یقین نہیں آتا۔ گھر میں بے سکونی اور ناچاقیوں کی فضاء راحتوں کی طرف بدل گئی ہے۔ (بقیہ صفحہ نمبر 24 پر)

تاریخ کے روشن دریچے

خدیجہ نوشی

> **حضرت عمرؓ نے سلام کے بعد سوال کیا۔ آپ کہاں سے تشریف لائے ہیں؟ حضرت ابومسلمؒ نے جواب دیا یمن سے فوراً حضرت عمرؓ نے سوال کیا کہ اللہ کے دشمن اسود عنسی نے ہمارے ایک دوست کو آگ میں ڈال دیا تھا اور آگ نے ان پر کوئی اثر نہیں کیا تھا**

آپ کا نام عبداللہ بن ثوب رضی اللہ عنہ تھا۔ یمن میں پیدا ہوئے حضور ﷺ کی حیات طیبہ میں ہی ایمان کی دولت سے مالا مال ہوئے لیکن نبی کریم ﷺ کی زیارت نصیب نہ ہوسکی۔ رسول رحمت ﷺ کی حیات طیبہ کے آخری دور میں یمن کے اندر ایک جھوٹا مدعی نبوت اسود عنسی پیدا ہوا۔ وہ لوگوں کو اپنی جھوٹی نبوت پر ایمان کیلئے مجبور کرتا تھا۔ اسی دوران اس نے حضرت ابومسلم خولانیؒ کو اپنے پاس بلایا اور اور اپنی نبوت پر ایمان لانے کی دعوت پیش کی جس پر حضرت ابومسلم خولانیؒ نے انکار کیا۔ پھر اس نے پوچھا کہ کیا تم محمد ﷺ کی نبوت پر ایمان رکھتے ہو؟ ابومسلمؒ نے فرمایا ہاں میں محمد ﷺ کو اللہ کا سچا اور آخری نبی تسلیم کرتا ہوں۔ ایک روایت میں ہے کہ اس نے کہا کیا محمدؐ اللہ کے رسول ہیں؟ تو آپؒ نے جواباً فرمایا ہاں! پھر اس نے کہا کیا میں اللہ کا نبی ہوں؟ تو آپؒ نے فرمایا! کہ مجھے کچھ سنائی نہیں دیتا پھر جب اس نے محمد ﷺ کی نبوت کے بارے میں سوال کیا تو آپؒ نے اثبات میں جواب دیا اور جب اپنا نام لیا تو ابومسلمؒ نے پھر وہی جواب دیا اس پر اسود عنسی غضبناک ہوگیا اور اس نے ایک خوفناک آگ دہکائی اور حضرت ابومسلمؒ کو اس آگ میں ڈال دیا۔

اللہ تعالیٰ نے اس آگ کو ان پر ایسا بے اثر کردیا جیسا کہ حضرت ابراہیم علیہ السلام پر کیا تھا لھٰذا حضرت ابومسلم خولانیؒ آگ سے بحفاظت نکل آئے جس رب نے ابراہیمؑ کیلئے آگ کو گلزار کیا تھا اسی رب نے محمد ﷺ کے غلام پر آگ کو ٹھنڈا کردیا۔ یہ واقعہ معمولی نہیں تھا جس بنا پر اسود عنسی کو اس کے حواریوں نے مشورہ دیا کہ اس شخص کو ملک بدر کردیں ورنہ لوگ اس کے ساتھ ہوجائیں گے تو آپ کیلئے یمن سے جلاوطن ہونے کے بعد ایک ہی جائے پناہ تھی یعنی مدینہ منورہ اور سرکار مدینہ ﷺ کی ذات مبارکہ لیکن جب مدینہ پہنچے تو ابومسلمؒ کو یہ اندوہ ناک خبر موصول ہوئی کہ سرتاج انبیا ﷺ کا وصال ہوچکا ہے تو آپؒ نے اپنی اونٹنی کو مسجد نبوی ﷺ کے دروازے پر باندھا اور اندر آکر ایک ستون کے پیچھے نماز پڑھنے میں مصروف ہوگئے۔ حضرت عمرؓ مسجد میں تشریف فرما تھے جب انہوں نے دیکھا کہ ایک اجنبی مسافر نماز پڑھ رہا ہے تو قریب تشریف لائے اور جب آپؒ نماز سے فارغ ہوچکے تو حضرت عمرؓ نے سلام کے بعد سوال کیا۔ آپ کہاں سے تشریف لائے ہیں؟ حضرت ابومسلمؒ نے جواب دیا یمن سے تو فوراً حضرت عمرؓ نے سوال کیا کہ اللہ کے دشمن اسود عنسی نے ہمارے ایک دوست کو آگ میں ڈال دیا تھا اور آگ نے ان پر کوئی اثر نہیں کیا تھا تو بعد میں اس نے ان کے ساتھ کیا معاملہ کیا؟ حضرت ابومسلمؒ نے فرمایا اس کا نام عبداللہ بن ثوب ہے اتنے میں حضرت عمرؓ کی فراست اپنا کام کرچکی تھی حضرت عمرؓ حضرت ابومسلم خولانیؒ کی بات کو کاٹتے ہوئے بولے کہ میں آپ کو اللہ کی قسم دیکر پوچھتا ہوں کیا وہ شخص آپ ہی ہیں؟

حضرت ابومسلم خولانیؒ نے جواب دیا ہاں! میں ہی وہ خوش نصیب ہوں‘ یہ سن کر حضرت عمرؓ نے فرط محبت و خوشی سے انکی پیشانی پر بوسہ دیا اور حضرت ابوبکر صدیقؓ کے پاس لے گئے چونکہ آپ (ابوبکرؓ) حضور ﷺ کے بعد آپ کے خلفیہ اور جانشین منتخب ہوچکے تھے حضرت ابومسلمؒ کو حضرت سیدنا صدیق اکبرؓ کے اور اپنے درمیان میں بٹھایا بڑا اعزاز اور اکرام فرمایا اور فرمایا کہ اللہ تعالیٰ کا شکر ہے کہ اس نے مجھے موت سے قبل امت محمدیہ ﷺ کے اس شخص کی زیارت کروا دی جس کیساتھ اللہ تعالیٰ نے حضرت ابراہیمؑ والا معاملہ فرمایا تھا یعنی جیسے حضرت ابراہیمؑ پر آگ کو ٹھنڈا کیا تھا ان کیلئے بھی ایسا ہی کیا۔

حضرت ابومسلمؒ بڑے زاہد و عابد غلاموں کو آزاد کرنے والے تقویٰ اور طہارت‘ عبادت و ریاضت میں اپنی مثال آپ تھے۔ ان کا اپنا مقولہ ہے جس کا خلاصہ یہ ہے کہ جنت کو حاصل کرنے کیلئے اور جہنم سے بچنے کیلئے جو اعمال کیے جاتے ہیں وہ سب میں بجالاتا ہوں اگر جنت کو کھلی آنکھوں سے دیکھ لوں تو اس کے حصول کیلئے میرے پاس مزید کرنے کو کوئی عمل نہیں ہے اور اگر جہنم کو بھی کھلی آنکھوں سے دیکھ لوں تو اس سے بچنے کیلئے میرے پاس مزید کوئی عمل نہیں ہے کہ جس کو میں کروں مطلب یہ ہے کہ ہر نیک عمل پر آپ کاربند تھے اور خوف الٰہی اتنا تھا فرمایا کرتے تھے اگر برابر سرابر میں چھوٹ جائیں نہ ہم پر کسی کا حق ہو اور نہ ہمارا کسی پر تو بھی بڑی غنیمت ہے۔

عمر کے آخری حصہ میں آپ شام کی ایک بستی داریا میں مقیم ہوگئے لیکن اکثر جامع مسجد کی فضیلت کی خاطر نماز پڑھنے دمشق جایا کرتے تھے۔ حضرت امیر معاویہؓ کی خلافت کا زمانہ تھا ابومسلمؒ ان کے پاس جایا کرتے۔ نصیحت فرماتے بسا اوقات سخت الفاظ میں تنبیہ فرماتے۔ حضرت امیر معاویہؓ باوجود جلیل القدر صحابی ہونے کے ان کی ہر بات کی قدر فرماتے تھے۔

آٹھ کا ہندسہ ساری زندگی چھایا رہا

عباس خلیفہ معتصم باللہ کو خلیفہ یمن بھی کہا جاتا ہے۔ انہیں آٹھ کے عدد سے خصوصی نسبت تھی۔ معتصم ہارون الرشید کی آٹھویں اولاد تھی۔ وہ 180ھ اور 178ھ میں سے کسی میں پیدا ہوا تھا۔ دونوں سنوں میں آٹھ کا عدد موجود ہے۔ معتصم عباسیہ خلافت کا آٹھواں خلیفہ تھا۔ اس نے 48 سال کی عمر پائی جس میں 8 کا عدد موجود ہے۔ اس کے آٹھ لڑکے اور آٹھ لڑکیاں تھیں۔ اس نے آٹھ برس آٹھ مہینے اور آٹھ دن خلافت کی۔ اس نے آٹھ محل تعمیر کیے۔ اس کا برج پیدائش عقرب ہے جو آٹھواں برج ہے۔ اس نے آٹھ جنگیں لڑیں اور فتح یاب ہوا۔ اس کے دربار میں آٹھ بادشاہ حاضر کیے گئے اس نے آٹھ بڑے دشمنوں کو قتل کیا (جس میں افشین‘ عجیف‘ عباس‘ اکلب‘ دمازیاز وغیرہ شامل ہیں۔) اس نے ترکے میں آٹھ لاکھ دینار آٹھ‘ لاکھ درہم چھوڑے۔ آٹھ لاکھ گھوڑے آٹھ ہزار غلام اور آٹھ ہزار لونڈیاں اس کے پاس تھیں۔ اس کا انتقال آٹھ تاریخ کو ہوا۔

زخموں کیلئے اکسیر مرہم: تل پیس کر شہد میں ڈال کر مرہم بنالیں اور پھر اس مرہم کو زخم پر لگائیں، زخم بہت جلد ٹھیک ہوجائیگا۔

تخیل سے تخلیق ایک سفر

روحہ شہزادی‘ یزمان منڈی

بچوں کی شخصیت کو متوازن بنانے کیلئے انہیں تعمیری مشورے دیں‘ اگر ایک کام کو غلط یا برا کہیں تو ساتھ صحیح اور اچھے کام کی بھی نشاندہی بھی کریں اس طرح ایک مثبت ذہن تیار ہوگا‘ ذہنی صحت اور توازن کی بنیاد پڑے گی تو بچے ذہنی طور پر زیادہ توانا ہونگے

بچے سب کو پیارے ہوتے ہیں‘ پیار محبت کی شدت ہی کا ایک پہلو یہ ہے کہ ہم ان کی ضرورت سے زیادہ دیکھ بھال اور نگرانی کرتے ہیں‘ چاہتے ہیں ان کو کسی قسم کا ضرر نہ پہنچے‘ وہ جذباتی طور پر بھی صحت مند رہیں اور جسمانی و ذہنی طور پر بھی‘ ان کا کردار اور ان کی عادات اچھی ہوں اور وہ بڑے ہوکر ایک متوازن انسان بن کر ایک کامیاب اور بیمثال زندگی بسر کریں لیکن اس خواہش میں شدت کا نتیجہ بیشتر اوقات یہ ہوتا ہے کہ ہم بچوں کو متوازن بنانے کی کوشش میں خود متوازن نہیں رہتے جس کے باعث اکثر تربیت کیلئے غیر موزوں طریقے اپنا لیے جاتے ہیں ان میں سے ایک منفی اور دوسرا تحکم‘ یہ دونوں تعمیر کے نہیں تخریب کے انداز ہیں جو تربیت اور شخصیت کی تعمیر کیلئے سخت مضر ہیں۔

بچوں کو عمر کے اس دور میں جسے ٹین ایج کہا جاتا ہے والدین کی توجہ اور سہارے کی ضرورت ہوتی ہے۔ٹین ایج بچے اپنی پہچان بنانا چاہتے ہیں گھر سے باہر کی دنیا میں انہیں بڑے مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے‘ پڑھائی کے مسائل‘ امتحان کا دباؤ‘ پڑھنے کے بعد کیا کرنا ہے‘ کیا بننا ہے اور اس طرح کے دیگر بہت سے مسائل میں انہیں والدین کی اخلاقی مدد کی ضرورت ہوتی ہے اس لیے والدین کا فرض ہے کہ وہ بچوں کو پہلے سے تیار کریں‘ ان کے ساتھ بیٹھیں‘ باتیں کریں‘ مضامین کے انتخاب میں ان کی زیادہ سے زیادہ مدد کریں‘ کیریئر بنانے میں ان کی رہنمائی کریں۔ان کے ساتھ دوستانہ برتاؤ رکھیں لیکن ان کے لئے کسی پیشے کا انتخاب زبردستی نہ کریں ان کے رجحان کے خلاف کیریئر کا انتخاب نہ کریں اس کے علاوہ یہ دیکھیں ان کے دوست کیسے ہیں‘ ان کو بتائیں کہ وہ اپنی فرینڈ شپ کو کیسے برقرار رکھ سکتے ہیں‘ بچوں کی اپنی ایک شخصیت ہوتی ہے ان کی شخصیت کو سمجھنے کی کوشش کریں ان کو مناسب آزادی ضرور دیجئے تاکہ وہ اپنی اصلی شخصیت کو ظاہر کرسکیں‘ اگر ان کے مسائل کا حل نہیں ملے گا تو وہ غلط راستے پر چل پڑیں گے وہ سگریٹ نوشی اور دیگر نشہ آور اشیاء کا استعمال شروع کرسکتے ہیں آپ بچوں کی شخصیت کو دبائیں نہیں اور نہ ہی اپنی شخصیت کو ان پر مسلط کریں۔ ان کی شخصیت آپ سے مختلف بھی ہوسکتی ہے اور آپ سے اچھی بھی‘ جہاں تک ممکن ہو اپنے ”بڑے پن“ کو کام میں نہ لائیں بچے سے معمول کے لہجے میں بات کریں۔بات چیت اور رویئے میں غصے‘ جھنجھلاہٹ‘ اکتاہٹ اور چڑچڑے پن کا اظہار نہ کریں۔ بچے ماں باپ سے ہی سیکھتے ہیں ان کی ہی نقل کرتے ہیں‘ ہر کام میں ویسا ہی ردعمل ظاہر کرنے کی کوشش کرتے ہیں جیسا کہ آپ کرتے ہیں۔آپ کے رویئے میں درشتگی کے ساتھ ساتھ ضرورت سے زیادہ نرمی اور لجاجت بھی نہیں ہونی چاہیے۔بچوں کی شخصیت کو متوازن بنانے کیلئے انہیں تعمیری مشورے دیں۔اگر ایک کام کو غلط یا برا کہیں تو ساتھ صحیح اور اچھے کام کی نشاندہی بھی کریں۔اس طرح ایک مثبت ذہن تیار ہوگا‘ ذہنی صحت اور توازن کی بنیاد پڑے گی تو بچے ذہنی طور پر زیادہ توانا ہونگے۔

ہر بچے میں اپنی صلاحیتوں کے استعمال کی تمام تر امکانی قوتیں موجود ہوتی ہیں۔ضرورت اس امر کی ہے کہ ان پوشیدہ خزانوں کو دریافت کرکے ان کو ان کے اصل مقام تک پہنچایا جائے۔یوں تو ہم زندگی کے تمام معاملات میں جمہوریت اور آزادرائے کو نافذ کرنا چاہتے ہیں لیکن افسوسناک صورتحال یہ ہے کہ ہم میں سے بیشتر والدین بچوں کی پرورش کے معاملے میں آمرانہ روش اختیار کرلیتے ہیں اس طرح دراصل ہم اپنی ناآسودہ خواہشات کی تکمیل چاہتے ہیں لیکن کیا یہ طریقہ درست ہے؟

ہر بچہ اپنے ذہن میں ایک تخلیقی دنیا آباد رکھتا ہے‘ سمجھدار والدین کو چاہیے کہ اس خیالی کارخانے کو مثبت ایندھن فراہم کرتے رہیں‘ بچے کیلئے غیر مشروط محبت سب سے بڑا تحفہ ہے۔

بچے کی صلاحیتوں کو آزادی کے ساتھ پروان چڑھانے کیلئے ضروری ہے کہ انہیں شکست قبول کرنے کا حوصلہ اور دوبارہ کوشش کرنے کی ترغیب ملے‘ سیکھنے سے مراد محض ایک مخصوص سبق کو ذہن نشین کرنا ہرگز نہیں۔

بچوں کی صلاحیتیں نکھارنے کیلئے ان کی خیالی دنیا آباد کیجئے۔

بچوں کا ادب چاہیے وہ کسی خطے‘ کسی دور کا ہو 75-65 طلسماتی کہانیوں‘ ماورائی مخلوق یا فکشن پر مربوط ہے ایسا اس لیے ہے کہ یہ خیالی پلاؤ دراصل بچوں کی اصل کیفیات کو باہر نکالتا ہے۔

مندرجہ ذیل عوامل بچوں کی بہترین صلاحیتوں کو جلا بخشتے ہیں۔

تخیل کی آبیاری: اپنے بچوں کو مناسب وقت دیجئے۔کھانے کے اوقات‘ تفریح کے اوقات‘ بچوں کے خاص مواقع جیسے سالگرہ وغیرہ فیملی کے ساتھ گزاریئے بالخصوص سوتے وقت اور ہوم ورک کے وقت والدین کی موجودگی اثرانداز ہوتی ہے۔

تنہائی: تخلیق کاری کیلئے کچھ وقت کی تنہائی بہت مؤثر ہے‘ یہ وقفہ چھوٹے بچوں میں کم اور بڑوں میں زیادہ دیا جاسکتا ہے۔ ان تنہا اوقات میں بچہ اپنے ذہن سے کچھ ایسی کارگزاریاں کرتا ہے جو مستقبل میں اس کی صلاحیتوں کو نکھار دیتی ہیں لیکن یہ یاد رہے کہ تنہائی کسی منفی کارکردگی کو نہ پھلنے پھولنے دے۔

تخلیقی ماحول کیسے قائم کیا جائے: چاندانی رات میں اختر شماری کیجئے‘ بچے سے کہیے کہ اگر آسمان کا چاند زمین پر آجائے تو؟ اگر ستارے پیڑ پر اگنے لگیں تو؟ ہر بچہ اپنے ذہن کے مطابق ان سوالات کا جواب دے گا۔

بول چال: چھوٹے بچوں سے سادہ جملے بولئے اور انہیں بولنے پر اکسایئے جیسے آپ تنہا ہوں یا سفر میں ہوں تو نئے الفاظ استعمال کیجئے۔ بڑے بچوں کو ثقیل جملے سنایئے جیسے کالے بادلوں نے سائے کی چھتری ٹانگ دی وغیرہ۔

کتاب: بچوں کی کہانیاں سنیے اور ان کی ایک کتاب بنایئے‘ چھٹیوں میں یہ نانا نانی کیلئے ایک بہترین تحفہ ہے۔چھٹیوں کی یادداشت محفوظ کیجئے۔

بچوں سے متعلق خبروں کا اخبار مرتب کیجئے۔مزاح نگاری کیجئے جیسے اگر میرے انکل درخت پر لٹک جائیں آگے بچوں کی سوچ سنئے‘ ہر موقع کو پرخیل بنایئے جیسے شاپنگ ٹرالی دراصل عمرو کی زنبیل ہے وغیرہ۔

تجدیدی سوچ کو پروان چڑھایئے: کوشش کیجئے کہ بچہ ہر چیز کی اس کی اصل حقیقت سے الگ کرکے کچھ خیالی پیکر تراشے اس عمل میں ریاضی کے اصول فائدہ مند مانے گئے ہیں۔ماہر نفسیات کے مطابق گنتی شمار کرنا اور چیزوں کی اشکال ساخت پہچاننا ایک تخلیقی ذہن کو زور آور بناتا ہے جیسے **”گنتی کیجئے“** ہر چیز کی تعداد شمار کرایئے مثلاً سیڑھیاں‘ استعمال کے برتن وغیرہ۔

ریاضی کے مسائل: حساب کتاب کے چھوٹے چھوٹے مسائل بیان کیجئے جیسے دھوبی کا حساب گھر کا خرچ وغیرہ اور بچوں سے حل کرایئے۔بچوں میں صحیح سوال کرنے کی روش بیدار کیجئے۔

یاد رکھئے! آپ کا بچہ ہر ممکن طور پر قابل ہے اس کو ضرورت ہے آپ کی روزانہ کے معمولات سے فراغت کی۔تھوڑا وقت سربراہی کیلئے۔تنہا مصائب سے مقابلہ کرنے کی۔چیزوں کی صحیح شناخت کی۔اپنی عمر کے مطابق وسائل کی۔کچھ لمحے تنہائی کے۔پھر یقیناً ان میں سے کچھ ادیب ہیں کچھ نقاد کچھ مصور اور کارجہاں دراز ہے۔

اَللّٰھُمَّ بَارِکْ لِیْ فِی الْمَوْتِ وَفِیْ مَا بَعْدَ الْمَوْتِ جو شخص یہ دعا روزانہ 27 یا 25 مرتبہ پڑھے گا انشاءاللہ اس کو شہادت کی عظیم موت نصیب ہوگی

قرآن سے ازلی مشکلات کیسے ٹلیں؟

نبیلہ یاسمین، کراچی

درس قرآن بھی شروع کیا۔ اگر میں نہ ہوتی تب بھی درس قرآن ہوتا۔ یہ اسی کا اعجاز ہے کہ مجھے خیال آیا کہ میں فریضہ اقامت دین تو نہیں کر رہی جب تک اجتماعیت نہ ہوگی یہ کام نہ ہوگا اللہ نے ہمت دی۔ الحمدللہ اب یہ سلسلہ چل رہا ہے

1989ء میں شادی کے بعد کراچی سے خانپور آئی تو درس قرآن کا سلسلہ گھر سے شروع کر دیا۔ ایک بہن نے کہا کہ یہ جو آپ درس دیتی ہیں' یہ تو ہر کوئی جانتا ہے' میں ایم اے اسلامیات میں پڑھ رہی ہوں ہمیں سب پتہ ہے۔ 19 سال عمر تھی۔ سلسلہ بند کر دیا۔ پھر کبھی کبھار۔ آخر آہستہ آہستہ درس بالکل ختم کر دیا۔ آہستہ آہستہ گھر کی مصروفیات بڑھ گئیں۔ 1994ء میں میرے ہاں دوسری بیٹی ہوئی۔ وہ بہت زیادہ بیمار رہتی تھی۔ لوگوں نے کہا کہ آپ کی بچی کو تھیلا سیمیا ہے۔ چیک اپ کے بعد معلوم ہوا کہ بلڈ لگا کرے گا۔ شروع میں تو بھائی رشتہ دار' دوست احباب دیتے رہے ۔پھر وقفہ کم ہوتا گیا۔ بلڈ ہر دفعہ ارینج کرنا مشکل ہوتا گیا۔ پھر فاطمہ سنٹر ملتان کے متعلق سنا' وہاں گئے' نام رجسٹر کروایا' ایک دفعہ بلڈ ہم سے لیتے' دو دفعہ خود لگاتے۔ ان کا سسٹم بہت اچھا ہے۔ مکمل بلڈ ٹیسٹ کرنے کے بعد وہ بلڈ لگاتے تھے۔ ہر پندرہ دن بعد لے کر جاتی۔ کبھی ہفتہ بعد بھی جانا پڑتا۔ میری امی جان اکثر کہتیں درس قرآن کا سلسلہ شروع کرو۔ اللہ پریشانی دور کرے گا۔ 1996ء میں ایک میگزین میں دو انمول خزانے پڑھے جو قرآنی آیات پر مشتمل ہیں۔

انہیں ہر نماز کے بعد پڑھنا شروع کیا۔ درس قرآن بھی شروع کیا۔ اگر میں نہ ہوتی تب بھی درس قرآن ہوتا۔ یہ اسی کا اعجاز ہے کہ مجھے خیال آیا کہ میں فریضہ اقامت دین تو نہیں کر رہی جب تک اجتماعیت نہ ہوگی یہ کام نہ ہوگا اللہ نے ہمت دی۔ الحمدللہ اب یہ سلسلہ چل رہا ہے میری ملتان جانے کی پریشانی اللہ نے دور کر دی ہے۔ یہ قرآن کا اعجاز ہے اب مجھے گھر بیٹھے بلڈ مل جاتا ہے ملتان سے آتا ہے اور میں بیٹی کو گھر بیٹھے لگوا لیتی ہوں۔

ہمارا عقیدہ ہے کہ قرآنی آیات شفاء بخش تاثیر رکھتی ہیں اور اس عقیدے میں بڑی صداقت ہے ظفر اللہ خان صاحب مدیر اردو ڈائجسٹ نے ایک آنکھوں دیکھا واقعہ بیان کیا کہ ایک اسی سالہ خاتون کو موتیا بند کی شکایت ہوئی ڈاکٹروں نے آپریشن کا مشورہ دیا جو انہیں قبول نہ تھا۔ انہوں نے پورے یقین سے **فکشفنا عنک غطائک فبصرک الیوم حدید** کا وظیفہ شروع کیا۔ اللہ کا کرنا کچھ ایسا ہوا کہ مرض اسی ابتدائی سطح پر رک گیا اور وہ آنکھوں سے معذور ہونے سے بچ گئیں۔

☆ کراچی شہر کے علاقے میں جامع مسجد چہار منار کے قرب و جوار میں ایک بستی آباد ہے۔ اکثریت مزدور طبقے کی ہے لیکن یہاں ایمان کی پختگی میں لوگ اچھے خاصے آگے نکلے ہوئے ہیں۔ ایک مزدور کا واقعہ بڑا ہی ایمان افروز ہے۔ وہ ایک فیکٹری میں تقریباً تین سال سے مزدور تھا ایک دن کام کرتے ہوئے اس شخص کو ایک کالے سیاہ بچھو نے کاٹ لیا اور زہر پھیل رہا تھا۔ یہ شخص بالکل ان پڑھ تھا۔ صرف نماز پڑھنا آتی تھی جب اس نے دیکھا کے بچھو کاٹ کر چلا گیا ہے اور کوئی شخص قریب بھی نہیں ہے اس شخص نے فوراً **بسم اللہ الرحمن الرحیم** پڑھ کر جہاں بچھو نے کاٹا تھا وہاں حصار ڈال دیا اللہ اکبر! ہوا ایسا کہ جب وہ شخص حصار ڈال چکا تو دیکھتا ہے کہ نہ وہاں زہر کا اثر ہے اور نہ ڈسنے کے نشانات ہیں۔

شوگر کے مریضوں کیلئے بڑی خوشخبری

مکرمی! شیخ صالح محمد تویجری نے ایک لمبے تجربے' انتھک محنت وکوشش اور مسلسل صبر کے بعد ہی اس بیماری کا اتنا بہتری نسخے کا کھوج نکالنے میں کامیاب ہوئے ہیں۔ استعمال میں لائی جانے والی اشیاء 100 گرام کٹا ہوا گیہوں (حلیم والا)' 100 گرام گوند کتیرا' 100 گرام جو کٹا ہوا (حلیم والا)' 100 گرام کلونجی۔ **تیار کرنے کا طریقہ:** مذکورہ چیزوں کو پونے کپ پانی میں ڈالیں پھر اس کو کم از کم دس منٹ پکائیں۔ جوش دینے کے بعد آگ بجھائیں اور اس کو اتنی دیر تک چھوڑے رکھیں یہاں تک کہ وہ ازخود ٹھنڈا ہو جائے۔ پھر چھلکوں کو چھان لیں اور بچے ہوئے پانی کو شیشے کے برتن میں رکھیں **استعمال کرنے کا طریقہ:** ناشتے سے پہلے مریض صبح نہار منہ سات دن تک مسلسل چائے یا قہوہ کی چھوٹی پیالی کے مقدار پیے۔ سات دن کے بعد ایک ناغہ کرے' پھر گیارہ دن میں ایک دن پیئے ایک دن ناغہ کرے یعنی سات دن پیئے۔ ایک ہفتہ گزرنے کے بعد دوا کا استعمال بالکل بند کر دے۔ اور بلا روک ٹوک جو دل چاہے غذا استعمال کرے۔ اسے اللہ کے فضل سے کچھ نقصان نہ ہوگا۔ اگر کچھ کسر رہ جائے ایک مرتبہ پھر اسی طرح استعمال کرے۔ اس کا لبلبہ کام کرنا شروع کر دے گا۔ بیماری ختم ہو جائے گی۔ **(ملک عارف' کشمیر)**

اسلام اور رواداری

ابن زیب بھکاری

قسط نمبر

پیغمبرؐ اسلام کا غیر مسلموں سے حسن سلوک

بحیثیت مسلمان ہم جس بااخلاق نبی ﷺ کے پیروکار ہیں کا غیر مسلموں سے کیا مثالی سلوک تھا آپ نے سابقہ اقساط میں پڑھا اب ان کے غلاموں کی روشن زندگی کو پڑھیں۔ سوچیں! فیصلہ آپ کے ہاتھ میں ہے

حضرت عمر فاروق رضی اللہ عنہ کی رواداری

حضرت عمر فاروقؓ عہد رسالت میں اپنی سپہ گری، بہادری، جانبازی اور قوت تقریر کے لیے مشہور تھے۔ جاں نثاری میں ہر موقع پر رسول اللہ ﷺ کے دست بازو بنے رہے، آپ ﷺ بھی ان کو بہت محبوب رکھتے' عشرہ مبشرہ میں ان کا بھی شمار ہوتا ہے عدل پروری میں سخت گیری سے کام لیتے مگر حب رسول اور اتباع سنت کو کونین کی دولت سمجھتے' حق و صداقت کے اظہار کرنے میں پس و پیش نہ کرتے' اسلام کی خاطر ہر چیز کو قربان کرنے پر تیار رہتے' قرابت کا بھی لحاظ نہیں رکھتے' جنگ بدر میں اپنے ماموں عاصم بن ہشام بن مغیرہ کو اپنی تلوار سے ہلاک کیا۔

ایک بار حضرت عمر فاروقؓ کہیں سے گزر رہے تھے کہ ایک بوڑھے اندھے سائل کو بھیک مانگتے دیکھا تو اس سے پوچھا کہ تم کس مذہب کے پیرو ہو؟ اس نے جواب دیا کہ یہودی ہوں، پھر پوچھا بھیک کیوں مانگتے ہو؟ وہ بولا: بوڑھا ہو کر محتاج ہو گیا ہوں جزیہ کی بھی رقم ادا کرنی ہوتی ہے' یہ سن کر حضرت عمرؓ اس کو اپنے گھر لے گئے اور گھر سے لا کر کچھ دیا' پھر بیت المال کے خازن کو بلا کر حکم دیا کہ اس کا اور اسی کی طرح اور مجبور لوگوں کا خیال رکھو، یہ بات انصاف کے خلاف ہے کہ ایسے لوگوں سے جوانی میں تو جزیہ وصول کر کے فائدہ اٹھایا جائے اور بوڑھے ہوں تو ان کو بے سہارا چھوڑ دیا جائے پھر یہ آیت پڑھی۔ ترجمہ: ''اس میں فقراء سے مراد مسلمان فقراء ہیں اور مسکینوں میں اہل کتاب بھی شامل ہیں'' اس کے بعد اس یہودی اور اسی طرح کے معذور اہل ذمہ مسکینوں کا جزیہ معاف کر دیا۔ (کتاب الخراج)

حضرت عمر فاروقؓ کی ہدایت رہی کہ مفتوحہ علاقوں میں وہاں کے لوگوں کے مال، جان اور مذہب کو پورا امان دیا جائے۔ ۲۲ھ میں آذربائیجان کی تسخیر ہوئی تو وہاں کے باشندوں سے جو معاہدہ ہوا اس کی تصریح کی گئی کہ ان کے مال، جان، مذہب اور شریعت کو امان ہے۔

انتہائی مفید علم: ہمیں چاہیے کہ اپنی جہالت اور عاجزی سے واقفیت پیدا کریں یہ بڑا مفید علم ہے۔

اعتماد کی کمی شخصیت کو کس طرح تباہ کرتی ہے؟

پروفیسر ناعمہ حسن

ایسے افراد کو ہر صورت میں کسی ماہر نفسیات سے باقاعدہ علاج کروانا چاہئے تاکہ وہ صحت مند زندگی گزار سکیں اور ماہرین نفسیات سے رائے لینے کے بعد اپنے مسائل کو حل کرنے کی کوشش کریں یا متبادل راستہ تلاش کریں تاکہ ترقی کے راستے مسدود نہ ہوں

بہت سے لوگوں کا کہنا ہے کہ وہ بہت جلد گھبرا جاتے ہیں۔ پریشان ہوجاتے یا دوسرے لفظوں میں انہیں مختلف باتوں کی TENSION ہونے لگتی ہے یا کسی ایسی جگہ جہاں افراد کی کثیر تعداد ہو سماجی تقریبات یا دفتری تقریبات میں اعتماد کے ساتھ بات چیت نہیں کر پاتے۔ اگر کوئی دوسرے افراد سے متعارف کروائے تو نروس ہوجاتے ہیں، اپنے بارے میں بھی بات نہیں کر پاتے، الفاظ ان کے حلق میں اٹک جاتے ہیں، ماتھے پر پسینہ آ جاتا ہے، دل زور زور سے دھڑکنے لگتا ہے یا پسلیوں سے باہر آتا محسوس ہوتا ہے، سر گھومنے لگتا ہے۔ تقریب میں جو بات موضوع بحث ہو حصہ نہیں لے سکتے حالانکہ اس موضوع کے بارے میں ان کے ذہن میں بہت سے نکات ہوتے ہیں یہ سب کیا ہے اور کیوں ہے؟ ان سب افراد کا کہنا یہی ہے کہ ان کا دل چاہتا ہے کہ وہ سب کے سامنے اعتماد سے بات کریں۔ دلائل دیں، معلومات فراہم کریں مگر ایسا ہو نہیں پاتا۔ اس مسئلے کو نفسیات کی زبان میں تشویش یعنی (ANXIETY) کہا جاتا ہے۔ میں آپ کو مرض کی تشویش کے بارے میں آگاہ کرتی ہوں ان معلومات کو پڑھ لینا کافی نہیں جب تک آپ ان پر عمل نہیں کریں گے شعوری کوشش اور پوری نیت سے اپنی کمزوریوں پر قابو نہیں پائیں گے سماجی سطح پر ترقی نہیں کرسکیں گے۔

تشویش کیونکر ہوتی ہے؟ 1. خیالوں کی دنیا میں کھوئے رہنا 2. حقیقت پسندی سے آنکھیں چرانا یا حقیقت کو قبول نہ کرنا 3. اپنی ذاتی صلاحیتوں کو نہ تو تلاش کرنا اور نہ ہی انہیں صحیح استعمال کرنا 4. غلط کاری کرکے تشویش میں مبتلا ہونا۔ 5 جنسی تجربات کرکے گھبرائے رہنا اور احساس گناہ کا شکار ہوجانا 6. اپنی ظاہری شکل وصورت یا رنگ کے باعث احساس کمتری میں مبتلا ہوجانا 7. دولت اور رتبے سے مرعوب ہوجانا 8. دوسرے افراد کی ظاہری شخصیت اور لباس سے مرعوب ہونا 9. والدین کی بے جا سختی اور ان کے آپس کے لڑائی جھگڑوں کے باعث تشویش میں رہنا 10. تعلیمی ناکامی کے باعث دلبرداشتہ ہوجانا۔

ایسے افراد کو روزمرہ زندگی میں بے شمار مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ کچھ مسائل سے وہ نبٹ لیتے ہیں یا وقت گزرنے کے ساتھ ان کے مسائل حل ہوتے چلے جاتے ہیں لیکن یہ ان کی ذات پر کوئی اثر نہیں ڈالتے۔ کچھ مسائل اس قدر حساس اور سنجیدہ نوعیت اختیار کر لیتے ہیں کہ وہ ان کی شخصیت پر اپنی گہری چھاپ چھوڑتے ہیں۔ ایسے افراد کو ہر صورت میں کسی ماہر نفسیات سے باقاعدہ علاج کروانا چاہئے تاکہ وہ صحت مند زندگی گزار سکیں یا متبادل راستہ تلاش کریں تاکہ ترقی کے راستے مسدود نہ ہوں کیونکہ ذاتی طور پر اور سماجی طور پر آگے نہ بڑھنے والی شخصیت کمزور رہ جاتی ہے اور اس کی ذہنی صحت بری طرح متاثر ہوتی ہے۔ وقتی طور پر فرار گھبراہٹ یا تشویش کو ختم کردیگا مگر ایسا مرد پھر ہمیشہ راہ فرار کے بعد حقیقت سے بھی فرار حاصل کریگا کیونکہ تشویش اور گھبراہٹ اس کی خواہشات اور ارادوں کو ختم نہیں کرسکتیں اور جب اس کی خواہشات اور ارادے نامکمل اور ادھورے رہ جاتے ہیں تو یہی تشویش نفسیاتی امراض کی جگہ لے لیتی ہے۔ ایسی حالت میں فرد کی زندگی اور روزمرہ کے معمولات بکھر کر رہ جاتے ہیں۔ اس کے گھر والے اس کے آس پاس کے افراد اس کی ہر بات پر گھبراہٹ کو پہچان لیتے ہیں اور اسے کسی مقابلے اور کام کے قابل نہیں سمجھتے۔ میں ایک بات واضح کردوں کہ یہاں جو تفصیل ہے وہ تشویش کے شکار، ذہنی امراض میں مبتلا افراد، فطین و ذہین افراد کے بارے میں ہے کیونکہ فطین اور تخلیقی صلاحیتوں کے حامل افراد کم ہی دوسرے افراد سے میل جول رکھ پاتے ہیں اور خود کو عام افراد کی موجودگی میں (Uncomfortable) غیر آرام دہ محسوس کرتے ہیں۔ ان کا حلقۂ احباب مختصر ہوتا ہے اور وہ سماجی تقریبات میں بہت کم شامل ہوتے ہیں۔

قارئین آپ کو بتاتی چلوں کہ تشویش (ANXIETY) ایک نارمل عمل بھی ہے۔ اگر افراد کو کسی کام کی فکر نہ ہو، یا کسی کام کی تکمیل کے بارے پریشانی نہ ہو تو بے شمار کام ادھورے رہ جائیں۔ تشویش ہمیں زندگی میں آگے بڑھنے میں، آرام و سکون ترقی حاصل کرنے میں مدد دیتی ہے۔ اگر طلباء کو امتحان دینے، اگلی جماعت میں جانے، زندگی میں کچھ بننے اور صلاحیتوں کو منوانے کا احساس نہ ہو تو وہ کبھی بھی امتحانات اور پڑھائی کے بارے متفکر نہیں ہوں گے۔ ان میں مقابلے کا جذبہ بیدار نہیں ہوگا اور وہ آگے بڑھنے کے لئے زیادہ محنت نہیں کریں گے، امتحانات میں اعلیٰ پوزیشن اور اعلیٰ نمبر حاصل کرنے کے لئے وہ خوب محنت کرتے ہیں۔ وہ نوجوان جو عملی زندگی میں قدم رکھتے ہیں ان کے کئی خواب اور ارادے ہوتے ہیں۔ وہ اپنے عزائم اور ارادوں کو پورا کرنے کے لئے بے چین رہتے ہیں۔ دن رات محنت کرتے ہیں۔ بہترین پرفارمنس دکھاتے ہیں۔

انہیں سکول کالج، یا دوسرے کاموں اور تقریبات میں وقت پر پہنچنے کی تشویش ہوتی ہے خواتین کو گھر سنوانے، بچوں کی تعلیم و تربیت اور شوہر کو آرام مہیا کرنے کی تشویش، والدین کو بچوں کی صحت، تعلیم اور مستقبل کی تشویش، لڑکے اور لڑکیوں کو جاذب نظر دلکش نظر آنے کی تشویش، انہیں من پسند ساتھی کی یا چاہے یا چاہیے جانے کی تشویش، کھلاڑیوں کو نہ صرف اچھا کھیل کھیلنے بلکہ جیتنے کی تشویش۔ انہیں زیادہ سے زیادہ پریکٹس، تکنیک اور قوت کے ساتھ کھیل دکھانے کے لئے تیار کرتی ہے۔

قارئین! یہ بات یاد رکھیں کہ اگر تشویش نارمل سطح سے بڑھ جائے یا تشویش میں حقیقت پسندی اور عمل نہ رہے تو تشویش ذہنی مرض میں تبدیل ہوجاتی ہے اور فرد کا ذہنی سکون تباہ کردیتی ہے پھر اس کی ذہنی اور جسمانی صحت بری طرح متاثر ہوتی ہے۔ وہ کسی کام کی طرف متوجہ نہیں ہو پاتا اور عملی طور پر بھی کسی کام کو صحیح طور پر نہیں کر پاتا۔ ایسے فرد کی سوچ اور عمل میں مطابقت نہیں ہوتی، وہ سوچتا تو بہت کچھ ہے، اور سوچ میں کامیابی، خوشیاں، سب کچھ حاصل کرلیتا ہے مگر جب اسے حقیقت کا سامنا ہوتا ہے تو یہ صورت حال اس کے لئے بہت تلخ ہوتی ہے۔ وہ خود کو دوسروں سے بہت پیچھے پاتا ہے۔ مقابلے کی دوڑ میں بھی شامل نہیں ہو پاتا جبکہ اس کے ہم عمر اور ہم عصر بہت آگے جاچکے ہوتے ہیں۔ یہ صورت حال اسے نفسیاتی تشویش کی طرف لے جاتی ہے۔ اسے مسائل پر قابو پانے کیلئے کوئی راستہ دکھائی نہیں دیتا۔ وہ جس قدر اپنی خواہشات اور مسائل کے بارے سوچتا ہے۔ اس کی تشویش میں اضافہ ہوجاتا ہے، کیونکہ اس ساری صورت حال میں عمل کہیں بھی نہیں ہوتا اور نہ ہی بامقصد کوشش، اس طرح ان کی روزمرہ زندگی بری طرح متاثر ہوتی ہے کیونکہ اضطراب اور تشویش کی صورتحال صلاحیتوں کو بے پناہ نقصان پہنچاتی ہے۔

قارئین! آپ کو بخوبی علم ہوگا کہ جب بھی اعصابی امراض، امراض قلب، فشار خون میں مبتلا افراد ڈاکٹرز کے پاس جاتے ہیں تو وہ دوائی دینے سے پہلے ایسے مریضوں کو تاکید کرتے ہیں کہ آپ پریشان ہونا چھوڑ دیں **(باقی صفحہ نمبر 15)**

دماغی قوت کیلئے: بارش کا پانی پینے سے دماغی قوت بڑھتی ہے اس کے علاوہ تازہ پھل کھانے سے بھی قوت حافظہ تیز ہوجاتی ہے۔

بدلتے موسم سے کیسے بچا جائے؟

حکیم محمد انور مطیع

اس بدلتے ہوئے موسم میں صبح ناشتے میں ڈبل روٹی' انڈا' دلیا' چنے' چنے کا شوربہ' دودھ' بیسن اور انڈے کا حلوہ' بیسن کی روٹی' دہی اور مربہ آملہ کا خصوصی استعمال کریں۔ نیز چائے کے شوقین لوگ چائے بھی پی سکتے ہیں

وسط ستمبر کے بعد موسم میں بتدریج تبدیلی آنا شروع ہوجاتی ہے اصل میں جب موسم بدلتے ہیں تو اس طرح کی تبدیلیاں اکثر رونما ہوتی ہیں۔ فطری طور پر موسم ایک دم نہیں بدلا کرتے کیونکہ اگر ایسا ہوجائے تو پھر ایک دو نہیں سینکڑوں لوگ بیماریوں میں مبتلا ہوجاتے ہیں۔ جب کبھی فطری قوانین مشیت ایزدی کے تحت فطرت سے ہٹتے ہیں تو طوفان' سیلاب' زلزلے اور دیگر ناگہانی آفات کرہ ارض پر نمودار ہوتی ہیں لیکن وہ بھی کچھ عرصے کیلئے۔ پھر قدرت اس ماحول کو فطرت پر لے آتی ہے۔ ایسا کیوں ہوتا ہے؟ یہ صرف اور صرف وہ ذات باری تعالیٰ ہی جانتی ہے جو اس کائنات کی مالک و خالق ہے لیکن ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ فطرت کے اصولوں پر عمل کرنا صحت اور ان اصولوں سے روگردانی بیماری کا سبب بنتی ہے۔ انسان اگر ماحول اور موسم کے مطابق اپنا رہن سہن اور ضرورت کے مطابق مناسب غذا کا استعمال رکھے تو کبھی بھی بیمار نہیں ہوسکتا۔ اسی طرح جب موسم سرما کی ابتدا ہوتی ہے تو سابقہ موسم یعنی گرمی والے معمولات انسان کو ترک یا مناسب حد تک کم کر دینے چاہئیں لیکن ایسا نہیں ہوتا لوگ سردی کی ابتدا ہوجانے کے باوجود برف فرج کی اشیاء کا استعمال بند نہیں کرتے۔ پنکھوں' ایئرکولروں اور اے سی وغیرہ کے استعمال میں کمی نہیں لاتے اور یہی بے اعتدالیاں آگے چل کر بیماریوں کا پیش خیمہ بنتی ہیں اور لوگ پھر اعصابی درد' نزلہ' زکام' کھانسی' لقوہ' دمہ' ٹی بی' نمونیہ اور خاص کر فالج اور جوڑوں کے درد وغیرہ میں مبتلا ہوجاتے ہیں۔

احتیاطی تدابیر: وسط اکتوبر سے برف کا استعمال بہت کم کر دینا چاہیے۔ رات دس بجے کے بعد چھت یا صحن میں سونے کی بجائے کمرے یا برآمدے میں سوئیں۔ رات کے پچھلے پہر پنکھوں' ایئرکولروں اور اے سی کا استعمال بند کر دینا چاہیے۔ ٹھنڈے پھل' ٹھنڈی سبزیاں خاص کر رات کو نہیں کھانی چاہئیں۔ صبح اور دوپہر کو تازہ پانی سے غسل کریں اور شام کے وقت نہانے سے پرہیز کریں۔ خاص کر وہ خواتین جو حاملہ ہوں یا جن کے بچوں کی عمریں دو سال سے کم ہوں انہیں چھت اور صحن میں بالکل نہیں سونا چاہیے اور وہ لوگ بھی ان تدابیر پر سختی سے عمل کریں جو پہلے سے مندرجہ بالا امراض کا شکار رہے ہیں۔

مفید غذائیں: اس بدلتے ہوئے موسم میں صبح ناشتے میں ڈبل روٹی' انڈا' دلیا' چنے' چنے کا شوربہ' دودھ' بیسن اور انڈے کا حلوہ' بیسن کی روٹی' دہی اور مربہ آملہ کا خصوصی استعمال کریں۔ نیز چائے کے شوقین لوگ چائے بھی پی سکتے ہیں۔ جو لوگ اعصابی دردوں' بخار' فالج' کھانسی' لقوہ' دمہ' نزلہ' زکام' پٹھوں کی کمزوری' جوڑوں کے درد' بدہضمی اور ہاتھ پاؤں کے سن ہوجانے والی امراض کا شکار نہ ہوں وہ صبح لسی کا استعمال بھی کر سکتے ہیں۔ مکھن اور بالائی بھی ان کیلئے مفید ہے۔ اس موسم میں چونکہ دن چھوٹے ہونے شروع ہوجاتے ہیں لہٰذا دوپہر کا کھانا تین یا چار بجے کھائیں اور اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ رات کو اگر بھوک ہو تو کھانا کھائیں ورنہ پھلوں کا استعمال کریں۔ پھل چونکہ زود ہضم ہوتے ہیں اس لیے ٹھوس کھانے کی نسبت یہ ہوا اور ریاح بہت کم پیدا کرتے ہیں اور انسان آسانی سے رات کو گہری نیند سوسکتا ہے۔

یہ یاد رہے کہ ہر کھانے کا درمیانی وقفہ کم از کم چھ گھنٹے ضرور ہونا چاہیے اور اگر چھ گھنٹے گزرنے کے بعد آپ کو بھوک نہیں تو کھانے کا ناغہ کر دیں اور جب شدید بھوک لگے اس وقت کھانا کھائیں۔ بغیر بھوک کے کھائی ہوئی غذا نہ تو طاقت دیتی ہے اور نہ ہی اس کا صالح خون بنتا ہے بلکہ حقیقت تو یہ ہے کہ بغیر بھوک کے کھائی ہوئی غذا خوفناک قسم کی بیماریاں پیدا کرنے کا سبب بنتی ہے اور شدید بھوک پر کھائی جانے والی غذا نہ صرف فوری ہضم ہوتی ہے بلکہ اس سے صالح اور طاقتور خون بھی کثیر مقدار میں پیدا ہوتا ہے۔ دوسرے لفظوں میں عادت اور ضرورت کے فرق کو سمجھیں کیونکہ جو چیز ضرورت کے مطابق استعمال کی جاتی ہے وہ فائدہ مند اور جو عادتاً استعمال کی جاتی ہے وہ نقصان دہ ثابت ہوتی ہے۔

ایک بہترین مقوی ناشتہ: خالص بیسن (چنے کا آٹا) 50 گرام' دیسی یا فارمی انڈے 3 عدد' چینی اور دیسی گھی حسب ضرورت۔

ترکیب: بیسن کو گھی میں بریاں کر کے یعنی جب بیسن ہلکا سرخ ہوجائے اور اس کی خوشبو آنے لگے تو چولہے سے اتار کر اس میں انڈے توڑ کر ڈال دیں اور مرکب کو اچھی طرح یکجا کر لیں اور پھر دوبارہ چولہے پر رکھ دیں اور چمچ ہلاتے رہیں اور ساتھ ہی حسب ضرورت چینی بھی ڈال دیں یہ مرکب آہستہ آہستہ گاڑھا ہونا شروع ہوجائے گا جب دیکھیں حلوے کے قوام جیسا گاڑھا ہوگیا ہے تو اسے اتار لیں مزید گاڑھا کرنا چاہیں تو کچھ دیر اور چولہے پر رہنے دیں اور تیار ہوجانے پر چولہے سے اتار کر اس میں مغز پستہ 20 گرم' مغز اخروٹ 20 گرام ملا دیں مگر یہ یاد رہے کہ ان مغزیات کا استعمال ماہ دسمبر اور جنوری میں کریں تو بہتر ہے۔ دیسی گھی اور دیسی انڈے نہ ملنے کی صورت میں فارمی انڈے اور عام گھی بھی استعمال کر سکتے ہیں اور مرکب کو ہلاتے وقت اس بات کا خاص خیال رکھیں تا کہ جل نہ جائے۔ بہترین مقوی ناشتہ تیار ہے اور ناشتے کے بعد حسب ضرورت چائے یا نیم گرم دودھ پی لیں۔

دعا کی مقبولیت کا راز

''میرے لیے بائیسائیکل خرید دیجئے'' ایک غریب خاندان کے لڑکے نے اپنے باپ سے کہا۔ باپ کیلئے بائیسائیکل خریدنا مشکل تھا۔ اس نے ٹال دیا۔ لڑکا بار بار کہتا رہا اور باپ بار بار منع کرتا رہا۔ آخر کار ایک روز باپ نے ڈانٹ کر کہا ''میں نے کہہ دیا کہ میں بائیسائیکل نہیں خریدوں گا' آئندہ مجھ سے اس قسم کی بات مت کرنا''۔ یہ سن کر لڑکے کی آنکھ میں آنسو آ گئے۔ وہ کچھ دیر تک چپ رہا اس کے بعد روتے ہوئے بولا ''آپ ہی تو میرے باپ ہیں' پھر آپ سے نہ کہوں تو کس سے کہوں''۔ اس جملہ نے باپ کو تڑپا دیا' اچانک اس کا انداز بدل گیا۔ اس نے کہا ''اچھا بیٹا! اطمینان رکھو میں تم کو ضرور بائیسائیکل لیکر دونگا''

لڑکے نے بظاہر ایک لفظ کہا تھا مگر یہ ایسا لفظ تھا جس کی قیمت اس کی اپنی زندگی تھی جس میں اس کی پوری ہستی شامل ہوگئی تھی۔ اس لفظ کا مطلب یہ تھا کہ اس نے اپنے آپ کو اپنے سرپرست کے سامنے بالکل خالی کر دیا ہے۔ یہ لفظ بول کر اس نے اپنے آپ کو ایسے نقطے پر کھڑا کر دیا تھا جہاں اس کی درخواست اس کے سرپرست کیلئے بھی اتنا مسئلہ بن گئی جتنا وہ خود اس کے اپنے لیے تھی۔ یہ انسانی واقعہ خدائی واقعہ کی تمثیل ہے۔ اس سے معلوم ہوتا ہے کہ وہ کون سی دعا ہے جو لوٹائی نہیں جاتی۔ یہ وہ دعا ہے جس میں بندہ اپنی پوری ہستی کو انڈیل دیتا ہے۔ جب بندے کی آنکھ سے عجز کا وہ قطرہ ٹپک پڑتا ہے جس کا عمل زمین و آسمان بھی نہ کر سکے۔ یہ وہ لمحہ ہے جب کہ دعا محض زبان سے نکلا ہوا ایک لفظ نہیں ہوتی بلکہ وہ ایک شخصیت کے پھٹنے کی آواز ہوتی ہے۔ اس وقت اللہ کی رحمتیں بندے پر ٹوٹ پڑتی ہیں۔ دونوں ایک دوسرے سے راضی ہوجاتے ہیں۔ **(ہمشیرہ محمد ادریس خان)**

شوال میں قرب الٰہی کا کامیاب سفر

صالحین کا کہنا ہے کہ عیدالفطر کی رات کو چار رکعت نفل دو دو کرکے یوں پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد سو سو مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے۔ نوافل کے بعد کھڑے ہوکر 1100 مرتبہ یہ وظیفہ پڑھے جو کھڑا ہوکر وظیفہ نہ پڑھ سکے وہ بیٹھ کر پڑھ لے

شوال کا چاند دیکھنے کے بعد یہ دُعا پڑھیں

اَللّٰھُمَّ ھٰذَا الشَّھْرُ اَوَّلُ شَھْرٍ مِّنْ اَشْھُرِ الْحَجِّ فَارْزُقْنَا بِحُرْمَةِ الْحَجِّ وَ الْفَتْحِ اَللّٰھُمَّ صَحِّحْ اَبْدَانَنَا مِنْ اَسْقَامٍ وَّوَفِّقْنَا زِیَارَةَ بَیْتِکَ الْحَرَامِ وَالْاَنَامِ یَااَرْحَمَ الرَّحِیْمِیْنَ۔

ایک روایت میں آتا ہے کہ جب عید کی صبح ہوتی ہے تو اللہ تعالیٰ فرشتوں کو بھیجتا ہے جو زمین پر اترتے ہیں اور گلی کوچوں اور راستوں میں کھڑے ہوجاتے ہیں اور بلند آواز سے کہتے ہیں جسے جن اور انسان کے سوا تمام مخلوق سنتی ہے، وہ کہتے ہیں، اے محمد (ﷺ) کی امت! اپنے پروردگار کی طرف آؤ، وہ تمہیں عطائے عظیم دے گا اور تمہارے بہت بڑے گناہ معاف فرمائے گا اور جب لوگ عیدگاہوں میں آجاتے ہیں تو اللہ تعالیٰ فرشتوں سے فرماتے ہیں، جب مزدور اپنا کام مکمل کرلے تو اس کی مزدوری کا بدلہ کیا ہے؟ فرشتے کہتے ہیں اس کا بدلہ یہ ہے کہ اسے پورا اجر دیا جائے۔ تب اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں میں تمہیں گواہ بناتا ہوں، میں نے ان لوگوں کے لیے اپنی بخشش اور رضا کو ان کا اجر بنایا ہے۔

یکم شوال: جو کوئی شوال کی یکم تاریخ کو نماز ظہر کے بعد آٹھ رکعت نفل نماز دو دو رکعت کرکے اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد 25,25 مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے اور نماز سے فارغ ہونے کے بعد ستر مرتبہ سبحان اللہ، ستر مرتبہ استغفار اور ستر مرتبہ یہ درود پاک پڑھے۔

اللھم صل علی محمد ن النبی الامی وعلی اله واصحابه وبارک وسلمo

تو بفضل باری تعالیٰ اس عمل کی برکت سے اسکی ستر دنیاوی حاجات اور ستر اخروی حاجات پوری ہوں گی اور اللہ تعالیٰ اس پر اپنا خصوصی فضل و کرم اور رحمت نازل فرمائیں گے۔

چار رکعت نماز نفل: جو کوئی یکم شوال کی شب نماز عشاء کے بعد چار رکعت نفل نماز دو، دو رکعت کرکے پڑھے اور ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد تین تین مرتبہ سورۂ اخلاص، تین تین مرتبہ سورۂ فلق اور تین تین مرتبہ سورۂ ناس پڑھے پھر جب نماز مکمل کرکے فارغ ہوجائے تو ستر مرتبہ کلمہ تمجید (تیسرا کلمہ) پڑھے۔ اس کے بعد اللہ تعالیٰ سے اپنے گناہوں کی معافی مانگے انشاء اللہ تعالیٰ اس کو گناہوں کی معافی عطاء ہوگی اور اللہ تعالیٰ اپنے فضل و کرم سے اس کی توبہ قبول فرمائینگے اور اس کو نیکی کے کاموں کی توفیق بخشیں گے۔

چار رکعت نفل: صالحین کا کہنا ہے کہ عیدالفطر کی رات کو چار رکعت نفل دو دو کرکے یوں پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد سو سو مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے۔ نوافل کے بعد کھڑے ہوکر 1100 مرتبہ یہ وظیفہ پڑھے جو کھڑا ہوکر وظیفہ نہ پڑھ سکے وہ بیٹھ کر پڑھ لے۔ ان نوافل کی برکت سے بندے کے دل میں اللہ کی محبت کا جذبہ بیدار ہوجاتا ہے اور بندہ تلاش حق کیلئے کمربستہ ہوجاتا ہے۔

لا اله الا الله سبحان الصمد الاحد

لا اله الا الله سبحان رب السموات والارض

لا اله الا الله سبحان الوکیل الکفیل

لا اله الا الله سبحان الفتاح العلیم.

آٹھ رکعت نفل: شوال مکرم کی پہلی ساعت یعنی شب عید کو تہجد کے وقت آٹھ رکعت نفل یوں پڑھے کہ سورۂ فاتحہ کے بعد ہر پہلی اور ہر دوسری رکعت میں سورۂ کافرون 25 مرتبہ، ہر تیسری اور چوتھی رکعت میں سورۂ اخلاص 25 مرتبہ ہر پانچویں اور چھٹی رکعت میں سورۂ فلق 25 مرتبہ، ہر ساتویں اور ہر آٹھویں رکعت میں سورۂ ناس 25 مرتبہ پڑھے پھر 1313 مرتبہ مندرجہ ذیل وظیفہ پڑھے۔ اللہ پڑھنے والے پر خاص نظر التفات فرمائیگا۔ نوافل پڑھنے والے کو بے پناہ اجر ملے گا اس کیلئے رحمت اور حکمت کے دروازے کھول دے گا۔ اس عمل سے مرنے کے بعد عذاب قبر میں راحت بھی پیدا ہوگی۔ یہ دنیوی حاجات کیلئے بہت اکسیر ہے۔ بسم الله۔ سبحان الله۔ یاالله۔

جنت واجب: نبی کریم ﷺ نے فرمایا جو شخص ماہ رمضان المبارک میں دن کو روزہ رکھے اور شب کو نوافل ادا کرے اور عید کے دن صدقہ فطر ادا کرکے عیدگاہ میں جائے اور عیدگاہ سے واپس ہونے تک اس کے تمام گناہ بخش دیئے جائیں گے۔

آنحضرت ﷺ نے فرمایا جو شخص شوال کے مہینے میں چھ روزے رکھے گا اس کو اللہ تعالیٰ قیامت کے دن طوق اور زنجیروں سے محفوظ فرمائیں گے۔ ایک روایت میں ہے اس کیلئے چھ لاکھ برس کی عبادت اور چھ لاکھ اونٹ کی غلامی اور

ماہانہ روحانی محفل

نبی کریم ﷺ نے فرمایا اللہ کا ذکر اتنی کثرت سے کرو کہ لوگ تمہیں مجنون کہنے لگیں

ناممکن روحانی مشکلات اور لاعلاج جسمانی بیماریوں سے نجات

اس ماہ روحانی محفل میں 7 ستمبر بروز منگل صبح 11 سے دوپہر 12 بجکر 12 منٹ تک، 19 ستمبر بروز اتوار دوپہر 1 بجکر 18 منٹ سے دوپہر 2 بجکر 30 منٹ تک، 29 ستمبر بروز بدھ صبح 8 بجکر 18 منٹ سے صبح 9 بج کر 30 منٹ تک اِیَّاکَ نَعْبُدُ وَ اِیَّاکَ نَسْتَعِیْنُ بِحَقِّ بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ پڑھیں۔ یہ ذکر، بھکاری بن کر، خلوص دل، درد دل، توجہ اور اس یقین کے ساتھ کہ میرا رب میری فریاد سن رہا ہے اور سو فی صد قبول کر رہا ہے۔ پانی کا گلاس سامنے رکھیں اور اس تصور کیساتھ پڑھیں کہ آسمان سے ہلکی پیلی روشنی آپ کے دل پر ہلکی بارش کی طرح برس رہی ہے اور دل کو سکون چین نصیب ہو رہا ہے اور مشکلات فوری حل ہو رہی ہیں۔ وقت پورا ہونے کے بعد دل و جان سے پوری امت، عالم اسلام، اپنے لیے اور اپنے عزیز و اقارب کے لیے دعا کریں۔ پورے یقین کے ساتھ دعا کریں۔ ہر جائز دعا قبول کرنا اللہ تعالیٰ کے ذمے ہے۔ دعا کے بعد پانی پر تین بار دم کرکے پانی خود پئیں۔ گھر والوں کو بھی پلا سکتے ہیں۔ انشاء اللہ آپ کی تمام جائز مرادیں ضرور پوری ہوں گی۔

ہر محفل کے بعد 11 روپے صدقہ ضرور کریں

(نوٹ:)1۔ روحانی محفل کے درمیان اگر نماز کا وقت آجائے تو پہلے نماز ادا کی جائے اور بقیہ وقت نماز کے بعد پورا کیا جائے۔ **2**۔ خواتین ناپاکی کے ایام میں بغیر مصلے کے بھی باوضو ہوکر روحانی محفل میں شرکت کرسکتی ہیں۔ اگر اسی وقت یہ وظیفہ روزانہ کرلیں تو اجازت ہے مستقل بھی کرنا چاہیں تو معمول بنا سکتے ہیں۔ ہر مہینے کا ورد مختلف ہوتا ہے اور خاص وقت کے تعین کے ساتھ ہوتا ہے۔ بے شمار لوگوں کی مرادیں پوری ہوئیں۔ ناممکن ممکن ہوئیں۔ پھر لوگوں نے اپنی مرادیں پوری ہونے پر خطوط لکھے آپ بھی مراد پوری ہونے پر خط ضرور لکھیں۔ روحانی محفل مرکز روحانیت و امن میں اجتماع نہیں ہوتی۔

(ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود عفی اللہ عنہ)

روحانی محفل سے گھریلو الجھنوں کا خاتمہ

السلام علیکم ایڈیٹر صاحب! صد شکر اللہ کا اس نے عبقری سے ہماری ملاقات کرادی، عبقری کے ہر مضمون کو بڑا لاجواب پایا، روحانی محفل میں شرکت شروع کی، اس کی برکت سے مجھے اللہ تعالیٰ سے باتیں کرنے کی جو عادت اس رمضان کے مہینے میں پڑی وہ سلسلہ تا حال جاری ہے جو باتیں میں اللہ تعالیٰ سے کرتی ہوں وہ اس کے محبوب ﷺ بھی (باقی صفحہ نمبر 45)

اولیاء اللہ کے مستند روحانی وظائف

اگر کسی کو بخار نے پکڑلیا اور بخار نہ جاتا ہو تو فجر کی نماز کے بعد باوضو پیپل کے پتے پر یہ آیت لکھے اور مریض کو وہ پتہ چٹا دے جب تک بخار نہ جائے روزانہ لکھ کر ایک پتہ چٹاتا رہے چند دن عمل کرنے سے انشاء اللہ بخار چلا جائیگا

بخار سے یقینی نجات

اگر کسی کو بخار نے پکڑلیا اور بخار نہ جاتا ہو تو فجر کی نماز کے بعد باوضو پیپل کے پتے پر یہ آیت لکھے اور مریض کو وہ پتہ چٹادے جب تک بخار نہ جائے روزانہ لکھ کر ایک پتہ چٹاتا رہے چند دن عمل کرنے سے انشاء اللہ بخار چلا جائیگا۔ وہ آیت یہ ہے:

یٰنَارُ کُوْنِیْ بَرْدًا وَّسَلٰمًا عَلٰٓی اِبْرٰھِیْمَ ط

پیدائش میں آسانی کیلئے

بچہ کی باآسانی پیدائش کیلئے اس آیت کو باوضو لکھے اور پاک کپڑے میں لپیٹ کر عورت کی ران پر باندھ دے انشاء اللہ تعالیٰ بچہ آسانی کے ساتھ پیدا ہوگا۔ بچہ پیدا ہوتے ہی کپڑا فوراً کھول دے ورنہ آنتیں باہر آجائیں گی۔ لہٰذا احتیاط کو یہ تعویذ دے جو احتیاط سے استعمال کرے استعمال شدہ تعویذ کو کسی پاک جگہ دفن کردے یا پتھر یا اینٹ کے ساتھ باندھ کر کنویں یا نہر یا دریا یا سمندر یا چشمے یا جھیل میں ڈال دے تاکہ آیت کی بے حرمتی نہ ہو۔ وہ آیت یہ ہے:

وَاٰیَۃٌ لَّھُمُ الَّیْلُ نَسْلَخُ مِنْہُ النَّھَارَ فَاِذَا ھُمْ مُّظْلِمُوْنَ o وَالشَّمْسُ تَجْرِیْ لِمُسْتَقَرٍّ لَّھَا ط ذٰلِکَ تَقْدِیْرُ الْعَزِیْزِ الْعَلِیْمِ o

حاسدوں کے شر سے نجات

جس شخص کے بلاوجہ دشمن پیدا ہوگئے ہوں یا لوگ حسد اور بغض کی وجہ سے دشمنی کرتے ہوں تو ان آیات کو باوضو ایک پاک کاغذ پر لکھے اور موم جامہ کرکے باندھ لے۔ انشاء اللہ تعالیٰ دشمن کے شر سے محفوظ رہے گا۔ اسی طرح اگر ان آیات کو عرق گلاب میں زعفران گھول کر اس سے باوضو چینی کی پلیٹ (جو بغیر پھول کے سادہ ہو) پر لکھے گا اور اس کو پاک پانی سے دھو کر تین دن برابر نہار منہ (ناشتہ اور چائے سے قبل) پیے گا تو اس کی برکت سے ہر قسم کے وسوسوں اور برے اور ڈراؤنے خوابوں سے حفاظت رہے گی اور نماز پڑھنے کے دوران جو وسوسے آتے ہیں بند ہوجائیں گے۔ انشاء اللہ تعالیٰ ذہن کا تمام بوجھ اتر جائے گا اور طبیعت ہشاش بشاش ہوجائے گی۔ وہ آیات یہ ہیں:

وَاذْکُرُوْا نِعْمَۃَ اللّٰہِ عَلَیْکُمْ وَمِیْثَاقَہُ الَّذِیْ وَاثَقَکُمْ بِہٖٓ اِذْ قُلْتُمْ سَمِعْنَا وَاَطَعْنَا ز وَاتَّقُوا اللّٰہَ ط اِنَّ اللّٰہَ عَلِیْمٌ م بِذَاتِ الصُّدُوْرِ o یٰٓاَیُّھَا الَّذِیْنَ اٰمَنُوْا کُوْنُوْا قَوّٰمِیْنَ لِلّٰہِ شُھَدَآءَ بِالْقِسْطِ ط وَلَا یَجْرِمَنَّکُمْ شَنَاٰنُ قَوْمٍ عَلٰٓی اَلَّا تَعْدِلُوْا ط اِعْدِلُوْا ھُوَ اَقْرَبُ لِلتَّقْوٰی وَاتَّقُوا اللّٰہَ ط اِنَّ اللّٰہَ خَبِیْرٌ بِمَا تَعْمَلُوْنَ o

باعزت رشتوں کیلئے

اگر کسی لڑکی یا لڑکے کا رشتہ نہ آتا ہو تو اس کیلئے باوضو یہ آیت لکھے اور موم جامہ میں بند کرکے مرد ہے تو اپنے دائیں بازو پر باندھ لے اور اگر عورت ہے تو اپنے بائیں بازو پر باندھ لے۔ انشاء اللہ جلد ہی مناسب جگہ رشتہ ہوجائے گا۔ وہ آیت یہ ہے۔

قُلْ اِنَّ الْفَضْلَ بِیَدِ اللّٰہِ یُؤْتِیْہِ مَنْ یَّشَآءُ ط وَاللّٰہُ وَاسِعٌ عَلِیْمٌ o یَّخْتَصُّ بِرَحْمَتِہٖ مَنْ یَّشَآءُ وَاللّٰہُ ذُو الْفَضْلِ الْعَظِیْمِ o

تنبیہ: اگر رشتہ نہیں آتا ہے یا شادی نہیں ہوتی ہے تو بندش کرائی ہوئی ہے بندش کھولنے کا عمل کرے اور سحر جادو سفلی کا علاج کرے۔ انشاء اللہ سحر جادو کا اثر ختم ہوتے ہی فوراً رشتہ ہوجائیگا۔

سواری کی حفاظت کیلئے

اگر آدمی پانی کے جہاز یا کشتی میں سوار ہو اور سمندر یا دریا میں طوفانی ہوائیں چل رہی ہوں اور جہاز یا کشتی ڈوبنے کا خطرہ ہو تو ایسی صورت میں باوضو سات کاغذ کے ٹکڑوں پر یہ آیت لکھے اور سمندر یا دریا میں جہاز یا کشتی کے مشرق میں ایک ایک کرکے ڈال دے۔ انشاء اللہ تعالیٰ طوفان تھم جائے گا اور سمندر کی لہروں کا تلاطم رک جائے گا اور جہاز کشتی ڈوبنے سے محفوظ ہوجائیگا۔ وہ آیت یہ ہے۔

اَلَمْ تَرَ اَنَّ الْفُلْکَ تَجْرِیْ فِی الْبَحْرِ بِنِعْمَتِ اللّٰہِ لِیُرِیَکُمْ مِّنْ اٰیٰتِہٖ ط اِنَّ فِیْ ذٰلِکَ لَاٰیٰتٍ لِّکُلِّ صَبَّارٍ شَکُوْرٍ o وَاِذَا غَشِیَھُمْ مَّوْجٌ کَالظُّلَلِ دَعَوُا اللّٰہَ مُخْلِصِیْنَ لَہُ الدِّیْنَ فَلَمَّا نَجّٰھُمْ اِلَی الْبَرِّ فَمِنْھُمْ مُّقْتَصِدٌ ط وَمَا یَجْحَدُ بِاٰیٰتِنَآ اِلَّا کُلُّ خَتَّارٍ کَفُوْرٍ o

وساوس سے نجات کیلئے

اگر اللہ نہ کرے کسی کو وہم کا مرض ہوگیا ہو اور دل و دماغ میں طرح طرح کے وسوسے آتے ہوں اور طبیعت ہر وقت پریشان رہتی ہو تو ایسی صورت میں باوضو جمعہ کے دن بعد نماز فجر کاغذ کے سات ٹکڑوں پر الگ الگ یہ آیت لکھے اور پاک پانی سے دھو کر روزانہ وہ پانی نہار منہ ناشتہ سے قبل پی لے۔ سات دن بلاناغہ یہ عمل کرے انشاء اللہ اس عمل کی برکت سے اس کا وہم دور ہوجائے گا اور وہ ہر قسم کی ذہنی پریشانی سے نجات حاصل کرلے گا۔

وہ آیت یہ ہے: وَاِمَّا یَنْزَغَنَّکَ مِنَ الشَّیْطٰنِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللّٰہِ ط اِنَّہٗ سَمِیْعٌ عَلِیْمٌ o اِنَّ الَّذِیْنَ اتَّقَوْا اِذَا مَسَّھُمْ طٰٓئِفٌ مِّنَ الشَّیْطٰنِ تَذَکَّرُوْا فَاِذَا ھُمْ مُّبْصِرُوْنَ o

قلبی سکون کیلئے

کسی انجانے خوف کے سبب یا کمزوری کے باعث یا کسی مرض کی وجہ سے دل اکثر دھڑکتا رہتا ہے اور اس کے سبب کوئی کام کرنے کی صلاحیت ختم ہوجاتی ہے اور انسان بے کار ہوجاتا ہے اس کے لیے چینی کی پلیٹ میں جس پر پھول پتیاں یا ڈیزائن نہ ہوں بلکہ سادہ پلیٹ ہو اس پر سورۂ قریش باوضو زعفران کو عرق گلاب میں گھول کر اس سے لکھے اور بارش کے پانی سے یا آب زم زم سے (اگر یہ پانی نہ مل سکے تو) تو کنویں، نہر، دریا، چشمے یا پھر 7 نلکوں کا پانی لے کر اس سے دھو کر روزانہ ایک پلیٹ کا پانی پی لیا کرے۔ چند دن پینے سے انشاء اللہ دل کے دھڑکنے کا مرض ختم ہوجائیگا۔

اگر اللہ نہ کرے کسی کا پیشاب بند ہوگیا ہو اور پیشاب میں بندش کے سبب رکاوٹ ہو اور پیشاب نہ آتا ہو اور مریض بے چین ہو ایسی صورت میں باوضو درج ذیل آیت عرق گلاب میں زعفران گھول کر اس سے لکھے اور اس کو پانی سے دھو کر پیئے۔ اس کی برکت سے انشاء اللہ پیشاب کی بندش کھل جائے گی وہ آیت یہ ہے:

وَاِذِ اسْتَسْقٰی مُوْسٰی لِقَوْمِہٖ فَقُلْنَا اضْرِبْ بِّعَصَاکَ الْحَجَرَ فَانْفَجَرَتْ مِنْہُ اثْنَتَا عَشْرَۃَ عَیْنًا ط

پتہ کی بیماریوں کا علاج

پتہ کی بیماریوں کیلئے 11 مرتبہ یہ آیت پڑھ کر دم کریں اور مریض کو پلائیں اس سے درد رفع ہوجاتا ہے۔

اَلرَّحْمٰنُ عَلَی الْعَرْشِ اسْتَوٰی

(ایم اے قریشی، ملتان)

ہچکی ختم کرنے کیلئے: تھوڑا سا گڑ یا چینی تالو کے ساتھ لگانے سے ہچکی بند ہوجاتی ہے اس کے علاوہ تازہ پانی سے بھی ہچکی ختم ہوجاتی ہے۔

آلو بخارا کی کرامات

ڈاکٹر نوشابہ معین

موسم گرما میں گرم اشیاء اور پھل جیسے آم وغیرہ بکثرت کھائے ہوں۔ یا دیگر گرم اور خشک اغذیہ بھی استعمال کی ہوں ان کی گری خشکی نیز صفرا اور خون کی حدت کی وجہ سے جسم پر ہونے والی کھجلی اور خارش کیلئے خشک آلو بخاروں کا زلال اور تازہ آلو بخاروں کا رس بہت نافع ہے

قدیم طبی کتب کے مطالعہ سے معلوم ہوتا ہے کہ از منہ قدیم کے اطباء بھی آلو بخارا میں موجود خصوصیات سے آشنا تھے۔ مشہور و معروف مسلم اطباء ابن بیطار نے جامع المفردات اور ابن ہبل نے کتاب المختارات میں آلو بخارا کے عربی نام اجاص کے عنوان سے فوائد تحریر کیے ہیں۔ شیخ الرئیس بوعلی سینا' علامہ برہان الدین نفیس اور ملا سدیدی نے بھی اپنی اپنی تصانیف میں آلو بخارا کا استعمالات لکھے ہیں۔

سرد تر تاثیر کا حامل یہ پھل حقیقی طور پر ترش ہے مگر پختہ ہو کر جب اس کا رنگ سیاہی مائل ہو جائے تو شیریں ہو جاتا ہے۔ اس کے پودے کشمیر' ہمالیہ' پاکستان' افغانستان اور ایران میں بکثرت پائے جاتے ہیں جبکہ اس کا اصلی مسکن دمشق ہے۔

آلو بخارا پاکستان میں موسم گرما کے عوارضات اور حدت صفرا کیلئے بکثرت کھایا جانے والا پھل ہے جس کی خصوصیات کے بارے میں تحریر کی گئی طبی کتب سے اندازہ ہوتا ہے کہ قدرت کاملہ نے صفراوی اور دموی امراض میں مبتلا افراد کیلئے اسے مخصوص طور پر تخلیق فرمایا ہے۔ اس میں دوائی اور غذائی دونوں قسم کی خصوصیات نمایاں ہیں۔ موسم گرما میں یہ تازہ اور خوش مزہ بازار میں عام ملتا ہے اور جب موسمی لحاظ سے ناپید ہو تو خشک کیا ہوا آلو بخارا اس کی کمی کو پورا کر دیتا ہے۔ خشک آلو بخارا اکثر امراض کے علاج' قے' متلی' پیاس' بخار کی شدت' صفراء کی زیادتی' جوش خون اور قبض کیلئے مختلف تراکیب سے استعمال کراتے ہیں۔ آلو بخارا کے ساتھ املی کا گودہ ملا کر اس کا زلال پرانے بخاروں اور یرقان کی عمدہ اور خوش مزا ترش و شیریں ذائقہ کی حامل مؤثر دوا ہے جس سے جسم میں قوت دافعہ کو تقویت حاصل ہو کر پیشاب و پاخانہ بافراغت آ کر طبیعت کو سکون حاصل ہوتا ہے اور مرض میں نمایاں تخفیف معلوم ہوتی ہے۔ دس دانے تازہ اور شیریں آلو بخارا کے کھانے سے قبض دور ہو کر بخار کی شدت میں کمی واقع ہوتی ہے اور بخار کے مریض کی پیاس و کمزوری اس میں پائے جانے والے پانی اور لحمی اور شکری اجزاء سے دور ہو جاتی ہے۔ بخار کی شدت میں اگر متلی اور قے بھی ہو پیاس کی بھی زیادتی ہو تو تازہ یا خشک آلو بخارا لے کر منہ میں رکھ کر چوسیں فائدہ مند ہے۔

اس خوش ذائقہ پھل کے استعمال سے قلب کو تقویت ملتی ہے۔ قلب کی غیر طبعی حرکات اختلاج اور خفقان میں فائدہ مند ہے۔ شریانوں میں جوش خون کی زیادتی اور فشار الدم اعلیٰ میں اس کا استعمال نافع ہے کیونکہ یہ اپنی ملین تاثیر کی وجہ سے شریانوں کو نرم کرتا اور مسکن ہونے کی وجہ سے جوش خون کو تسکین بخشتا ہے۔ یہ خصوصی طور پر ان احباب کیلئے بہت زیادہ مفید ہے جنہوں نے موسم گرما میں گرم اشیاء اور پھل جیسے آم وغیرہ بکثرت کھائے ہوں یا دیگر گرم اور خشک اغذیہ بھی استعمال کی ہوں ان کی گری خشکی نیز صفرا اور خون کی حدت کی وجہ سے جسم پر ہونے والی کھجلی اور خارش کیلئے خشک آلو بخاروں کا زلال اور تازہ آلو بخاروں کا رس بہت نافع ہے چنانچہ جگر کی گرمی کو دور کر کے اسے تقویت بھی بخشتا ہے۔ چنانچہ جگر کی گرمی کو دور کر کے اسے تقویت بھی بخشتا ہے جب کہ بدن کو طاقت' توانائی اور شادمانی و سرور کی کیفیت سے بھی آشنا کرتا ہے۔

آلو بخارا کے پتوں کو چبانا مسوڑھوں کو مضبوط بناتا ہے اور اس کے رس کا نگلنا دیدان امعاء کیلئے بہت فائدہ مند ہے۔ ترش آلو بخارا قابض اور ذیابیطس میں مفید ہوتا ہے۔ پختہ و شیریں آلو بخارا بخاروں کے علاوہ بدبوٗ دہن' منہ کی بدبو' بواسیر اور کھانسی میں بھی مفید ہے۔ کیمیاوی تجزیہ سے معلوم ہوا ہے کہ قدیم اطباء اکرام جسمانی کمزوری اور بخاروں کی کمزوری کو رفع کرنے کیلئے آلو بخارا اس لیے استعمال کرتے تھے کہ یہ جلد ہضم ہو جاتا ہے اور اس میں تمام غذائی و معدنی اجزاء کے ساتھ پانی کی کافی مقدار موجود ہوتی ہے۔ شیریں آلو بخارا کا کثرت استعمال بھی معدہ اور امعاء کی ضروری حرارت کو ختم کر کے مضرت پیدا کرنے کا باعث بن سکتا ہے۔ آلو بخارا کھانسی میں مضر نہیں بشرطیکہ ترش نہ ہو۔

عبقری کیلئے خاص تحفہ

محترم قارئین! جیسے ہی آپ کو اپنے گھر میں چوری کا انکشاف ہو تو فوراً ایک ہی مجلس میں گیارہ سو مرتبہ سورۃ والضحیٰ پڑھیں۔ دوران پڑھائی بالکل بات نہ کریں۔ انشاء اللہ چور بھی پکڑا جائیگا اور چوری شدہ مال بھی بہت جلد برآمد ہو جائیگا۔ مجھے اس پڑھائی پر یقین ہے اور میں نے اسے بارہا آزمایا ہے۔ (مسز منصور' لاہور)

مصیبتوں سے یقینی نجات

سورۃ یٰسین نے روکا اور میری آنکھ نکال لی۔ پھر مجھ سے کہا گیا کہ اگر یہ مردہ سورہ تبارک الذی بھی پڑھتا تو تیری دوسری آنکھ بھی نکال لی جاتی

سانپ کے کاٹے کا علاج: بعض ایسے شخص ہیں کہ ان کو لازماً ہر ماہ یا ہر چھ ماہ یا ہر سال کے بعد ضرور سانپ کاٹتا ہے اس سے نجات کیلئے یہ آیت بروز اتوار باوضو بوقت فجر لکھ کر پلا دیں اور تعویذ بنا کر اس کے گلے میں ڈال دیں انشاء اللہ پھر کبھی سانپ نہ کاٹے گا۔ بسم اللہ الرحمٰن الرحیم لا من رب ر ح ی م

مغفرت کی بشارت: مشکوٰۃ شریف میں یہ حدیث احمد اور ابن ماجہ اور نسائی اور ترمذی سے مروی ہے۔ جناب رسول اللہؐ نے فرمایا ہے، کہ قرآن مجید میں ایک سورۃ تیس آیتوں کی ایسی ہے جو اپنے پڑھنے والے کی شفاعت کریگی۔ یہاں تک کہ اس کی مغفرت ہو جائے گی۔ وہ سورہ تبارک الذی بیدہ الملک ہے۔

عذاب قبر سے نجات: یہ حدیث بھی مشکوٰۃ شریف میں ترمذی سے مروی ہے، کہ حضرت ابن عباسؓ کہتے ہیں، کہ ایک صحابی نے کسی قبر پر اپنا خیمہ لگایا اور اسے یہ معلوم نہ تھا کہ یہاں قبر ہے تو اچانک اس میں ایک انسان سورہ تبارک الذی بیدہ الملک پڑھنے لگا۔ یہاں تک کہ اس کو ختم کر دیا۔ تو یہ صحابی جناب رسول اللہؐ کی خدمت میں حاضر ہوا اور سارا قصہ عرض کیا۔ آپ نے فرمایا۔ یہ سورۃ عذاب کو روکتی ہے۔ یہ نجات دلاتی ہے جو اس کو اللہ کے عذاب سے نجات دلائے گی۔

دفع بلیات: امام یافعیؒ کہتے ہیں کہ بعض اولیاء اللہ نے کہا ہے کہ ایک مرتبہ ایک جنازہ کے ہمراہ گیا۔ مغرب کا وقت تھا۔ جب لوگ دفن کر کے واپس چلے گئے۔ تو بہت رات جا چکی تھی۔ میں نے دیکھا کہ کوئی چیز کتے کی ہم شکل قبر میں داخل ہوئی۔ تھوڑی دیر بعد وہ درماندہ اور تکلیف زدہ حالت میں باہر نکلی اور اس کی ایک آنکھ ندارد تھی۔ میں نے پوچھا تجھے کیا ہوا۔ اس نے جواب دیا۔ میں نے اس میت کو اذیت پہنچانی چاہی تو مجھے سورۃ یٰسین نے روکا اور میری آنکھ نکال لی۔ پھر مجھ سے کہا گیا کہ اگر یہ مردہ سورہ تبارک الذی بھی پڑھتا تو تیری دوسری آنکھ بھی نکال لی جاتی۔ (صفحہ نمبر 218)

(مزید ایسے بہترین روحانی نسخے حاصل کرنے کیلئے ''کالی دنیا کالا جادو وظائف اولیاء اور سائنسی تحقیقات کا مطالعہ کریں''نوٹ: جو عمل آزمائیں تفصیل سے لکھیں لاکھوں کا نفع' آپ کا صدقہ جاریہ)

ہڈیاں کمزور ہیں ❁ اپھارہ اور کھٹے ڈکار ❁ زرد آنکھیں ❁ پلکوں کی عجیب بیماری ❁ تپدق وسل ❁

پہلے ان ہدایات کو غور سے پڑھیں: ان صفحات میں امراض کا علاج اور مشورہ ملے گا توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں کھولتے ہوئے خط پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ روحانی مسائل کے لئے علیحدہ خط لکھیں۔ صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ نام اور شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور تحریر کریں۔ نوجوانوں کے خطوط احتیاط سے شائع کیے جاتے ہیں ایسے خطوط کے لئے جوابی لفافہ لازم ہے کیونکہ اکثر خطوط اشاعت کے قابل نہیں ہوتے۔ **نوٹ:** وہی غذا کھائیں جو آپ کیلئے تجویز کی گئی ہے۔

اپھارہ اور کھٹے ڈکار

میں پہلے مٹی بہت کھاتی تھی اب تو خیر وہ مٹی کھانے کی عادت نہیں ہے اب میرے پیٹ میں اپھارہ رہتا ہے۔ کھٹے ڈکار آتے ہی رات کو منہ سوکھ جاتا ہے۔ دل گھٹتا ہے شدید چکر آتے ہیں۔ پاخانہ مختلف رنگ کے ہوتے ہیں۔ پاخانہ آتے ہی پیٹ میں سوئیاں چبھتی ہیں سینے میں شدید جلن ہوتی ہے جب تک کیپسول کھاتی ہوں آرام رہتا ہے اس کے بعد پھر وہی حالت ہوجاتی ہے۔ پہلے تو الٹیاں بھی آتی تھیں۔ ایکسرے وغیرہ کروائے ہیں وہ سب نارمل ہیں پیٹ میں کیڑے بھی نہیں ہیں۔ **(خدیجہ' ملتان)**

مشورہ: دوتین دن تک کھانا نہ کھائیں کھانے کے وقت صرف شہد کھائیں سلیمانی چائے پئیں یا سبز چائے سبز الائچی والی پئیں۔ پھل مالٹا کینوان کو جوس جو باہر سے ڈبوں میں سیل بند آتا ہے وہ پی لیں دوتین دن کے بعد شدید بھوک پر مونگ کی دال چاول کی کھچڑی پودینے کی چٹنی سے تھوڑی سی کھائیں۔ پودینے کی چٹنی میں لیموں کا رس بھی شامل کرلیں پھر گوشت کا شوربہ چپاتی اسی طرح چٹنی کے ساتھ کھائیں۔ غذا کے بعد سلیمانی نمک آدھی چائے کی چمچی کھالیا کریں۔ دودھ' گھی مکھن ہرگز نہ کھائیں شدید بھوک کے بغیر کھانا نہ کھائیں۔

جھریاں

بیس سال عمر ہے جلد ڈھیلی اور جھریوں والی ہوگئی ہے آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے ہیں باقاعدہ نماز پڑھتی ہوں۔ ان جھریوں کی وجہ سے میں زیادہ عمر کی نظر آتی ہوں۔ پیٹ بھی بڑھ گیا ہے آپ اسے معمولی سمجھ کر نظرانداز نہ کریں یہ ایک بیٹی کا مسئلہ ہے۔ **(پروین' ساہیوال)**

مشورہ: آپ فاقہ کشی نہ کریں' غذا پیٹ بھر کر کھائیں ہاں! البتہ شدید بھوک کے بغیر غذا نہ کھائیں۔ دودھ' چاول کا استعمال بالکل نہ کریں۔ گوشت انڈا مرغ' مچھلی سیب' انار' مالٹے' کھجور' میتھی کا ساگ' سیم کی پھلیاں' مٹر آپ کیلئے مفید غذائیں ہیں۔ لیموں کا استعمال مفید ہے۔ سب سے زیادہ مفید چیز آپ کیلئے خالص شہد ہے غذا کے بعد دوتین چمچے خالص شہد کھالیا کریں۔ تازہ ہوا میں چلنا پھرا اور لمبے لمبے سانس لینا ضروری ہے۔ پانی زیادہ پئیں۔ پریشان نہ رہیں۔ پریشانی سے بھی جھریاں پڑتی ہیں۔ کام کاج کرتی رہیں۔

ہڈیاں کمزور ہیں

میری ہڈیاں بہت کمزور ہیں' ہڈی پر ذرا سی چوٹ لگ جائے تو کئی دنوں تک درد رہتا ہے اور ورم ہوجاتا ہے۔ میرے پاؤں ہر وقت درد کرتے رہتے ہیں۔ رات کو شدید درد ہوجاتا ہے۔ **(احمد عبداللہ' خانپور کٹورہ)**

مشورہ: دوا کا نام تو ہم لکھ رہے ہیں مگر اس کا اصل حالت میں دستیاب ہونا بے حد مشکل ہے اکثر طبی قیمتی دواؤں کا اگرچہ یہی حال ہے مگر اس دوا کا استعمال چونکہ جو طبیب اس کی اہمیت کے مطابق نہیں کرواتا اس لیے بھی ذرا اصلی دوا کمیاب ہے۔ آپ کسی اچھے دیانتدار طبیب سے بنوا کر استعمال کریں بہت فائدہ ہوگا۔ دوا کا نام عنبر مومیائی ہے۔ طریقہ استعمال آسان ہے صبح وشام ایک ایک گولی دودھ سے کھائیں۔ غذا کے بعد خالص شہد ایک ایک چمچہ یا دو چمچے کھائیں۔

چہرے پر مہاسے

میرے چہرے پر مہاسے ہیں اور گردن پر دانے نکلتے ہیں ان دانوں سے پیلا مواد ہوتا ہے۔ دانوں میں درد ہوتا ہے۔ جس جگہ دانے نکلتے ہیں وہاں سیاہ داغ پڑ جاتے ہیں ان کی وجہ سے میری شکل بگڑ گئی ہے اور میں احساس کمتری کا شکار ہوگیا ہوں۔ **(احسان' فیصل آباد)**

مشورہ: آپ پانچ دانے عناب توڑ کر پانچ دانے چھوٹی الائچی کچل کر ایک کپ پانی میں جوش دیکر چھان کر صبح و شام پی لیا کریں۔

زرد آنکھیں

عمر 20 سال ہے دل والی سائڈ میں پسلیوں کے نیچے جہاں پسلیاں ختم ہوتی ہیں وہاں بہت زیادہ درد ہوتا ہے کبھی بازوؤں اور کبھی گردن میں بھی درد ہونے لگتا ہے یہ درد پسلیوں کے نیچے سے شروع ہوکر اوپر گردن تک آتا ہے جب یہ درد ہوتا ہے جسم سے گرمی نکلنے لگتی ہے۔ ہاتھوں اور آنکھوں سے گرمی زیادہ نکلتی ہے خون کی شدید کمی ہے بلڈ پریشر بھی کم رہتا ہے۔ **(پاکیزہ' برجمنڈی)**

مشورہ: غذا سے ایک منٹ پہلے حب حلقیت ایک ایک گولی چبا کر پانی سے نگل لیں۔ دوپہر اور رات کو صبح وشام خالی پیٹ آدھی چائے کی چمچی خمیرہ ابریشم کھائیں۔ یہ خمیرہ کسی بہت ہی اعتماد والے طبیب سے خریدیں۔ غذا میں بکری' بکرے کا گوشت اچھی طرح گلا کر پکایا ہوا چپاتی سے کھائیں۔ انار اور سیب بھی روزانہ کھائیں۔

پلکوں کی عجیب بیماری

میں ایف اے کی طالبہ ہوں مجھے پلکوں کی ایک عجیب وغریب بیماری لگ گئی ہے دو سال پہلے کی بات ہے میری آنکھ میں چبھن ہوئی۔ طبیب نے میری آنکھ کے پپوٹے کو الٹا کر روئی سے صاف کردیا جس سے چبھن دور ہوگئی اس کے بعد میری پلکوں کے بال تیزی سے گرنے لگے میں پریشان ہوئی اور اسی طبیب کے پاس دوبارہ گئی اس نے ایک دواخانے کی شہد کی ٹیوب لکھ دی اور آنکھوں میں ڈالنے کیلئے کہا میں نے وہ ٹیوب والا شہد آنکھوں میں ڈالا تو ایک ہفتے استعمال کے بعد میری آنکھوں کی پلکوں پر صابن جمنا شروع ہوگیا۔ یہ صابن اس وقت تک جمارہتا ہے جب تک میں سرسوں کا تیل لگا کر پلکیں صاف نہ کرلوں۔ میں بہت پریشان ہوں برائے مہربانی جلد کوئی مستند نسخہ ارسال کریں۔ **(شبینہ' صادق آباد)**

مشورہ: فی الفور آپ اس ٹیوب والے شہد کا استعمال بند کردیں اگر آئندہ کبھی شہد کی ضرورت پڑے تو ہمیشہ خالص اور اصلی شہد ہی استعمال کریں۔ اب آپ عرق گلاب سے آنکھوں کو دھویا کریں اور سوتے وقت خالص سرمہ سلائی سے آنکھوں میں لگایا کریں۔ اگر دھوپ میں باہر نکلیں تو کالا چشمہ لازمی لگا کر نکلیں۔ وضو کرتے وقت آنکھیں پانی سے دھوئیں۔

جسمانی درد اور اختلاج قلب

عمر 27 سال ہے شادی شدہ ہوں دو بچے ہیں وزن دس اسٹون ہے جبکہ قد پانچ فٹ ہے۔ مجھے کچھ دنوں سے بائیں جانب سینے میں درد ہوتا ہے۔ یہ درد بائیں بازو تک جاتا ہے اور سینے کے درمیان والی ہڈی تک آجاتا ہے دل کی دھڑکن اچانک تیز ہوجاتی ہے چکر بہت زیادہ آتے ہیں اس کے علاوہ پورے جسم میں بھی درد ہوتا ہے کبھی جسم کے کسی حصے میں کبھی کسی حصے میں سخت ٹیسیں شروع ہوجاتی ہیں۔ پیدل زیادہ نہیں چل سکتی۔ شہد کھانے سے دل خراب ہوجاتا ہے دودھ بالکل نہیں پی سکتی دہی کھانے سے تکلیف ہوجاتی ہے مسالا مرچ بہت تکلیف دیتے ہیں بادام پستہ بھی ہضم نہیں ہوتا۔ **(غزالہ، سکاٹ لینڈ)**

مشورہ: صبح گاجریں پانی میں اچھی طرح ابال کر کھالیں چائے پی لیں بس یہی صبح کا ناشتہ ہے۔ دوپہر کو کدو، توری، لوکی، گاجر ٹینڈے کھیرا بغیر مرچ گرم مسالحہ کے پکا کر چپاتی سے کھائیں اگر گرما سرد امسالے کے پکا کر چپاتی سے کھائیں اگر گرما سردا میسر ہو تو وہ بھی خوب کھائیں اگر بیدانہ انار یا بڑا انگور میسر ہو تو بیج نکال کر غذا کے ساتھ ہی کھائیں رات کو بھی شدید بھوک پر دوپہر والی غذائیں کھائیں۔

تپدق وسل

دو سال پہلے رمضان شریف میں مجھے خشک کھانسی ہوئی تھی پھر مجھے اسی مہینے میں منہ سے خون آیا بس اس کے بعد میری صحت بہت تیزی سے گرنے لگی اور سینے میں درد بھی رہنے لگا۔ پانچ ماہ تک علاج ہوا آخر کار رپورٹ نکلوائی جس کی کاپی آپ کو ارسال کررہا ہوں۔ **(محمد اقبال، کراچی)**

مشورہ: رپورٹ کی جو کاپی آپ نے ارسال کی ہے اس کے مطابق آپ کو تپدق وسل رہی ہے مگر اب وہ ٹھیک ہے پھیپھڑے پر پرانا نشان باقی ہے لہٰذا اب آپ غذا کی طرف خاص توجہ دیں اور مرض کی طرف سے پریشان نہ ہوں۔ کمزوری دور ہونے سے یہ تمام شکایات خودبخود جاتی رہیں گی۔ غذا میں دیسی گھی خالص مکھن کا زیادہ استعمال کریں دودھ بھی پئیں پھل بھی کھائیں مگر کھٹے پھلوں سے پرہیز رکھیں۔ ذہنی اور جسمانی آرام کی بھی ضرورت ہے۔

نانی جان کے آزمودہ ٹوٹکے

☆ چپس بناتے وقت آلو کاٹ کر جس پانی میں ڈالیں اس میں نمک ملالیں بعد کسی صاف کپڑے میں آلو سکھالیں اور پھر تلیں خستہ اور لذیز چپس بنے گی۔ ☆ سوتے میں بستر پر پیشاب کرنے والے بچوں کو ناریل کوٹ کر اس میں مصری ڈال کر کھلائیں۔ انشاء اللہ افاقہ ہوگا۔ ☆ پانی میں نمک گھول کر اس میں ٹماٹر رکھ دیئے جائیں تو وہ بہت دنوں تک تازہ اور سخت رہیں گے۔ ☆ اگر بیسن گھولتے وقت اس میں تھوڑی سی سونف اور اجوائن شامل کرلی جائے تو نہ صرف بدہضمی کا خوف ختم ہوتا ہے بلکہ پکوڑے بھی خوشبودار بنتے ہیں۔ (ارم)

مریضوں کی منتخب غذاؤں کا چارٹ

غذا نمبر 1

مٹر، لوبیا، ارہر، موٹھ، ہرا چھولیا، کچنار، سبز مرچ، کوئی ترشی باجرے کی روٹی، بوڑھ کی داڑھی یا انجبار کا قہوہ، اچار لیموں، مربہ آملہ، مربہ ہریڑ، مربہ بہی، مونگ پھلی، شربت انجبار، سکنجبین، جامن، فالسہ، انار ترش، آلوچہ، آڑو، آلو بخارا، چکوترا، ترش پھلوں کا رس

غذا نمبر 2

انڈے کی زردی، بڑا گوشت، مچھلی بیسن والی، چنے، کریلے، ٹماٹر حلیم، بڑا قیمہ اور اس کے کباب، پیاز، کڑہی، بیسن کی روٹی، دارچینی، لونگ کا قہوہ، سرخ مرچ، چھوہارے، پستہ، بھنے ہوئے چنے، جاپانی پھل، ناریل خشک، مویز (منقی)، بیسن کا حلوہ، عناب کا قہوہ

غذا نمبر 3

بکری یا مرغی کا گوشت، پرندوں کا گوشت، میتھی، پالک، ساگ، بینگن، پکوڑے، انڈے کا آملیٹ، دال مسور، ٹماٹو کیچپ، مچھلی شوربہ والی، روغن زیتون کا پراٹھا میتھی والا، لہسن، اچار ڈیلے، چائے، پشاوری قہوہ، قہوہ اجوائن، قہوہ تیزپات، کلونجی، کھجور، خوبانی خشک۔

غذا نمبر 4

دال مونگ، شلجم پیلے، مونگرے، چھوٹا مغز اور پائے، نمکین دلیہ، آم کا اچار، جو کے ستو، کالی مرچ، مربہ آم، مربہ ادرک، حریرہ بادام، حلوہ بادام، قہوہ، ادرک شہد والا، قہوہ سونف، پودینہ، قہوہ زیرہ سفید، زیرے کی چائے، اونٹنی کا دودھ، دیسی گھی، پپیتہ، کھجور تازہ، خربوزہ، شہتوت، کشمش، انگور، آم شیریں، گلقند دودھ، عرق سونف، عرق زیرہ، مغز اخروٹ

غذا نمبر 5

کدو، ٹینڈے، حلوہ کدو، گاجر، گھیا توری، شلجم سفید، دودھ میٹھا، امرود، گرما، سردا، خربوزہ پھیکا مربہ گاجر، حلوہ گاجر، انار کا جوس، انار شیریں، خمیرہ گاؤزبان، عرق گاؤزبان، انجیر، قہوہ گل سرخ، بالائی، حلوہ سوجی، دودھ سویاں، میٹھا دلیہ، بند، رس، ڈبل روٹی، دودھ جلیبی بسکٹ کسٹرڈ، جیلی، برفی، کھویا، گنڈیریاں، گنے کا رس، تربوز، شربت بزوری، شربت بنفشہ

غذا نمبر 6

کدو، کھیرا، شلجم سفید، ککڑی، سیاہ ماش کی دال، پیٹھا، کھچڑی، ساگودانہ، فرنی، گاجر کی کھیر، گجریلہ، چاول کی کھیر، پیٹھے کی مٹھائی، لوکاٹھ، کچی لسی، سیون اپ، دودھ، مکھن، میٹھی لسی، الائچی بہی دانہ والا ٹھنڈا دودھ، مالٹا، مسمی، میٹھا، ایچی، کیلا، کیلے کا ملک شیک، آئس کریم، فالودہ، فروٹر، شربت صندل، عرق کاسنی، شریفہ۔

غذا نمبر 7

اروی، بھنڈی، آلو، ثابت ماش، کیلے کا سالن، انڈے کی سفیدی، پھلی دار سبزیاں، سلاد کے پتے، لسوڑھے کا اچار، بگوگوشہ، ناشپاتی، تازہ سنگھاڑے، شکرقندی، ناریل تازہ، قہوہ بڑی الائچی، شربت گوند، گوند کتیرا اور بالنگو، سیب

غذا نمبر 8

آلو گوبھی، خرفہ کا ساگ، کدو کا رائتہ، بند گوبھی اور اس کی سلاد، دہی بھلے، آلو چھولے، مکئی کی روٹی، مٹر پلاؤ، چنے پلاؤ، مربہ سیب، مربہ بہی، خمیرہ مروارید، سبز بیر، بھنے ہوئے آلو، سنگترہ، انناس، رس بھری

خوبصورتی آپ کی محتاج ہوگی

(تسلیم، منڈی بہاؤالدین)

میری دوست نے یوں ہی یہ وظیفہ شروع کیا تو یقین جانیے کہ آج میری دوست کو دیکھ کر کہیں سے بھی اندازہ نہیں ہوتا کہ اس کا چہرہ اتنا خراب تھا۔ اس کے بعد ہم سب نے یہ وظیفہ شروع کردیا اور کریموں کو خداحافظ کہہ دیا ہے

ہوشیار ہوجائیں! کیونکہ آج میں آپ کو ایک ایسا وظیفہ اور گھریلو سادہ ٹوٹکے بتانے جارہی ہوں کہ **''خوبصورتی''** انشاء اللہ آپ کی محتاج ہوکر رہ جائے گی۔ میں آپ کو ایک نزدیکی دوست کا واقعہ بتانے جارہی ہوں واقعہ کچھ یوں ہے کہ میری دوست کا رنگ کالا اور چہرہ کیل چھائیوں سے بھرا ہوا تھا۔ میری دوست ہرطرح کے ٹوٹکے ہرطرح کی کریمیں استعمال کرکے آخر تنگ آکر اس نے سب کچھ اللہ پر چھوڑ دیا۔ ایک دن اس کے گھر ایک لڑکی آئی جو کہ اس کی بھابی کی دوست تھی اور جامعہ کی طالبہ تھی یوں ہی باتوں باتوں میں اس سے چہرے کا ذکر شروع ہوگیا تو اس لڑکی نے اسے کہا کہ میں تمہیں ایک ایسا آسان روحانی علاج بتاتی ہوں جسکو میں نے ذاتی طور پر بھی آزمایا اور جسکو بھی دیا اس کے حیرت انگیز رزلٹ برامد ہوئے۔ وظیفہ اس نے کچھ اس طرح بتایا کہ ہرنماز کے بعد یَاخَالِقُ. یَامُصَوِّر. یَاجَمِیْلُ ان تینوں ناموں کو پڑھا کروان کے پڑھنے کا منہ پر طریقہ یہ ہے کہ یَاخَالِقُ. یَامُصَوِّر. یَاجَمِیْلُ ان تینوں ناموں کو اسی طرح ترتیب وار سو بار پڑھنا ہے یعنی ان تینوں ناموں کو پڑھ کر ایک دانہ گرانا ہے اور انہیں 100 بار پڑھنے کے بعد ہاتھوں پر پھونکنا ہے اور ہاتھ اپنے چہرے پر پھیرنے ہیں۔ انشاءاللہ تمہارا چہرہ بالکل صحیح ہوجائے گا۔ میری دوست نے یوں ہی یہ وظیفہ شروع کیا تو یقین جانیے کہ آج میری دوست کو دیکھ کر کہیں سے بھی اندازہ نہیں ہوتا کہ اس کا چہرہ اتنا خراب تھا۔ اس کے بعد ہم سب نے یہ وظیفہ شروع کردیا اور کریموں کو اللہ حافظ کہہ دیا ہے اور اب جو بھی ہمیں ملتا ہے وہ سب سے پہلے یہ سوال کرتا ہے کہ بھئی تم کون سی کریمیں استعمال کرتی ہو اور ہم اپنا ذاتی آزمایا ہوا وظیفہ بتادیتی ہیں اور سب حیران ہوجاتے ہیں اور اب میرا چیلنج ہے ان سے جو خواتین اور نوعمر لڑکیاں ہرطرح کی کریمیں استعمال کرنے کے بعد بھی اپنے چہرے کی خوبصورتی سے محروم رہ جاتی ہیں وہ ہرنماز کے بعد نہایت توجہ سے اس وظیفے کو اسی طرح ترتیب وار سو بار جو کہ تینوں ناموں کو علیحدہ کرنے سے تین سو بار بنتا ہے پڑھیں انشاءاللہ جو بھی اس وظیفے کو پڑھے گا خود کو خود ہی آئینہ میں دیکھ کر اپنے آپ کو پہچاننے میں مشکل کا شکار ہوجائیگا۔

میں اس کے پڑھنے کی مدت مقرر نہیں کرسکتی کیونکہ یہ تو آپ کی نیت پر ہوگا آپ جتنا یقین اور توجہ سے پڑھیں گے اور یقین کامل کے ساتھ پڑھیں گے اتنی جلدی اپنے چہرے کی پریشانیوں سے چھٹکارا پائیں گے۔ میں آپ کی سمجھ کیلئے وظیفے کو دہرادیتی ہوں۔

یَاخَالِقُ. یَامُصَوِّرُ. یَاجَمِیْلُ

جس طرح یہ ترتیب وار لکھا ہے آپ سے انتہائی تاکید سے گزارش ہے کہ اسی طرح آپ اس وظیفے کو ترتیب وار پڑھیے گا سودانے رکھنے ہیں ان تینوں کو اسی طرح ترتیب وار پڑھ کر ایک دانہ گرانا ہے اور اسی 100 دانے مکمل کرنے ہیں اور سو دانے پڑھ کر اپنے دونوں ہاتھوں پر پھونک مارنی ہے اور ہاتھوں کو اپنے چہرے پر پھیردینا ہے وظیفہ کرتے وقت آپ چہرے پر جو بھی پرابلم ہے اس کو سامنے رکھنا ہے۔ اس زبردست روحانی وظیفے کے بعد میں آپکو چند آزمودہ لاجواب ٹوٹکے پیش کرتی ہوں۔

اکثر خواتین پیٹ کی خرابی، قبض اور مخصوص بیماریوں کا شکار رہتی ہیں اور وہ ان کی جانب توجہ نہیں کرتیں حالانکہ چہرے اور بالوں کے حوالے سے پیش آنے والے 80 فیصد مسائل کا تعلق انہی امراض سے ہے۔ قبض کے خاتمے کے لئے رات کو سونے سے پہلے ایک کپ گرم دودھ کے ساتھ اسپغول کا ایک چمچ چھلکا معمول بنالیں اس کے علاوہ صبح گیارہ بجے کی چائے کی بجائے نیم گرم پانی میں ایک چمچ شہد ملا کر پیئیں۔ یہ گھریلو ٹوٹکہ پیٹ کی بہت سے بیماریوں کا علاج ہے جبکہ خشک ہریڑ پیس کر پاؤڈر بنالیں اور رات کو سوتے وقت ایک کپ گرم دودھ میں ایک چمچ پاؤڈر اور آدھی چمچ روغن بادام ڈال کر پیئیں۔ قبض کو ام الامراض کہا گیا ہے اس سے چہرے کا رنگ روپ ختم ہوجاتا ہے۔ جسم کے اندر سے فالتو فضلے اور گیسیں خارج نہیں ہوتیں اس کیلئے صبح نہار منہ ایک گلاس باسی پانی پینے کی عادت ڈالیں۔ گرمیوں میں دودانے املی اور دودانے خشک آلو بخارا ڈال کر بھگودیں اور صبح پانی پی لیں جبکہ سردیوں میں دودانے انجیر نہار منہ لیں۔

پسینے کی بدبو ختم کرنے کیلئے عرق گلاب اور پھٹکڑی پیس کر ملا کر جسم پر لگائیں۔ یہ اینٹی سپٹک ہے اور اس سے سکن بھی صاف ہوتی ہے اور دانے بھی نہیں نکلتے۔ کھلے مسام بند ہوجاتے ہیں۔ عرق گلاب قدرت کا خوبصورت تحفہ ہے۔ پرانے زمانے میں شہزادیاں اسے خاص طور پر استعمال کرتی تھیں۔ آنکھوں کے حلقے ختم کرنے کے لئے انہوں نے بتایا کہ کھیرے کا رس ٹماٹر کا گودا اس کا بہترین علاج ہے۔ چہرے کی چھائیوں کی ایک وجہ صرف سکن پرابلم نہیں ہوتی بلکہ بسا اوقات خواتین کے امراض، پیٹ کی خرابی، باہر گھومنے پھرنے، ٹینشن لینے، حمل ہونے یا پریشانیوں کے باعث چہرے پر چھائیاں پڑ جاتی ہیں۔ اس کے لئے انگور کا رس بہت اچھا ہے۔ اسے پندرہ منٹ تک چہرے پر لگا رہنے دیں پھر منہ دھولیں۔ اس کے علاوہ ایک چمچ دودھ ایک چٹکی ہلدی آدھا چمچ شہد ملا کر ایک ماہ تک روزانہ پندرہ سے بیس منٹ کے لئے چہرے پر لگائیں۔ چہرے پر کچھ بھی لگائیں مگر گردن کو نظر انداز نہ کریں۔ بالوں کی خوبصورتی کے بارے میں ہر روز شیمپو کرنے سے بال خراب ہوجاتے ہیں۔ ہفتے میں دو یا تین مرتبہ شیمپو کا استعمال کافی ہے۔ بالوں کو تیل کا مساج کرنا چاہئے جسم کی طرح بالوں کو بھی خوراک درکار ہوتی ہے۔ اس کے لئے زیتون، ناریل یا سرسوں میں کسی بھی قسم کا تیل ہفتے میں ایک مرتبہ استعمال کرنا ضروری ہے۔

سردیوں میں اکثر ہونٹ پھٹ جاتے ہیں۔ تازہ کچا دودھ ہونٹوں پر روزانہ لگانے سے آرام آجاتا ہے۔

گلے کی تکلیف سے نجات کے لیے شہد میں ادرک ملا کر چبانے سے گلا ٹھیک ہوجاتا ہے اور بند آواز کھل جاتی ہے۔

فالتو کتابیں رسالے صدقہ جاریہ بنیں

اگر آپ کے پاس کتابیں نئی یا پرانی کسی بھی موضوع یا کسی بھی عنوان کی ہوں یا رسائل ڈائجسٹ میگزین وغیرہ کسی بھی موضوع کے ہوں اور آپ چاہتے ہوں کہ وہ صدقہ جاریہ کیلئے استعمال ہوں اور اللہ کی مخلوق اس سے نفع حاصل کرے اور آپ کی آخرت کی سرخروئی ہو مزید وہ رسائل و کتابیں محفوظ ہوں یا پھر یہ رسائل و کتب آپ کے پاس زائد ہوں تو دونوں صورتوں میں یہ رسائل و کتب ایڈیٹر ماہنامہ عبقری کو ہدیے کی نیت سے ارسال کریں وہ محفوظ ہوجائینگے اور افادہ عام کیلئے استعمال ہوں گے۔ آپ صرف اطلاع کریں منگوانے کا انتظام ہم خود کرینگے یا پھر آپ ازراہ کرم ارسال فرمادیں۔

نوٹ: درسی اور نصابی کتب ارسال نہ کریں۔

(ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

بنت علی بہادر ولد محمد عنایت مغل

بسم اللہ انا للہ و انا الیہ راجعون کا کرشمہ

میرا پورا یقین ہے کہ آپ کی ایسی گم شدہ چیز جس کی بار ہا تلاش کے بعد آپ عاجز آ چکے ہوں اس وظیفے کی برکت سے مل جائے گی لیکن آپ بھی پورے یقین کے ساتھ پڑھیے گا اور اپنا مقصد سامنے رکھیے گا۔ وظیفے کے دوران باتوں پر دھیان نہ دیجیے گا

السلام علیکم آج میں آپ کو اپنا آزمایا ہوا وظیفہ بتاتی ہوں جس کی برکت سے ہماری اور بہت سے لوگوں کی پریشانیوں دور ہو گئیں ہوا یوں کہ رات کو ڈیرے سے چور ہماری بھینس کھول کر چلے گئے۔ صبح جب ابو اور لوگوں کو پتہ چلا تو سب بہت پریشان ہوئے کیونکہ ہمارے گاؤں میں پہلے بھی ایسی بہت سی چوریاں ہو چکی تھیں اور کوئی چوری بھی واپس نہیں ملی تھی۔ اس کے باوجود میری بہن کے چہرے پر اطمینان تھا بہن نے ہم سب کو حوصلہ دیا بہن نے ہم سب کو اور محلے کی لڑکیوں کو اکٹھا کر کے ایک وظیفہ پڑھنے کو دیا ہم سب وظیفہ کر رہی تھیں ادھر ابو اور لوگ کھوجیوں کو لے کر بھینس کی تلاش کرنے چلے گئے جب تک ہم وظیفہ کر رہے تھے تو بھائی لوگ بھینس کے پاؤں کے نشان کو جسے کھرا کہتے ہیں کہ ساتھ آسانی سے سفر کر رہے تھے ادھر بارہ بج گئے ادھر ہم لوگوں نے وظیفہ کرنا بند کر دیا۔ ایک بجے بھائی کا فون آیا وہ بہت مایوس دکھائی دے رہا تھا اس نے بتایا کھرا گم ہو گیا ہے اور وہ بھی تین گھنٹوں سے بہت کوشش کرنے کے باوجود بھی کھرا نہیں ملا اور ہم سب پریشان ہیں اور واپسی کا سوچ رہے ہیں میری بہن نے حوصلہ دیا اور کہا کہ دوبارہ کوشش کرو انشاء اللہ کامیابی ہو گی یہاں بتاتی چلوں کہ ہم نے وظیفہ بھی پڑھنا تین گھنٹوں سے بند کیا ہوا تھا ہماری بہن نے ہم سب کو دوبارہ اکٹھا کیا اور دوبارہ پڑھنے کو کہا اللہ کی قدرت دیکھئے ہم نے وظیفہ پڑھنا شروع ہی کیا تھا کہ بھائی کا فون آیا اور اس نے بتایا کہ جہاں ہم لوگ مایوس ہو کر بیٹھے تھے وہی سے گنے کے چھلکوں پر کھرا مل گیا ہے جو بہت ہی باریک تھا یعنی وہ کھرا دوربین سے نظر آنے والا تھا اور اس وظیفے کی برکت سے تین گھنٹوں بعد دوبارہ مل گیا جو کہ سب کو چور کے ڈیرے پر لے گیا آخر کار رات کو ہماری بھینس ہمارے ڈیرے پر تھی۔

سارے لوگ حیران تھے کیونکہ یہ پہلی بھینس تھی جو واپس ملی تھی اور وہ بھی اتنی جلدی سب کا خیال تھا کہ یہ کوئی معجزہ ہوا ہے۔ حقیقتاً یہ واقعہ کسی معجزہ سے کم نہیں۔ اس وظیفے کی برکت سے کسی کی بھی کوئی چیز گم ہو جائے تو اس وظیفے کو اس وقت تک پڑھتے رہیے جب تک کہ وہ گمشدہ چیز مل نہ جائے۔

وظیفہ یہ ہے بسم اللہ انا للہ و انا الیہ راجعونo ہم نے یہ وظیفہ اس طرح پڑھنا شروع کیا تھا بسم اللہ کو اس آیت کے ساتھ ہی پڑھنا ہے ہاں جب وظیفہ کرتے درمیان میں کوئی بولے تو دوبارہ بسم اللہ الرحمٰن الرحیم پڑھ کر تب **بسم اللہ انا للہ و انا الیہ راجعون o** تک پڑھنا ہے یعنی کہ بات کرنے کے بعد پوری بسم اللہ پڑھ کر تب پورا وظیفہ بسم اللہ سے لے کر راجعون تک پڑھنا ہے۔ پڑھنے کی کوئی تعداد مقرر نہیں بس جو چیز گم ہو جائے اسے تلاش کرتے رہیں اور ساتھ یہ اوپر والا وظیفہ پڑھتے رہیں جب چیز مل جائے تو وظیفہ پڑھنا بند کر دیں۔

میرا پورا یقین ہے کہ آپ کی ایسی گم شدہ چیز جس کی بار ہا تلاش کے بعد آپ عاجز آ چکے ہوں اس وظیفے کی برکت سے مل جائے گی لیکن آپ بھی پورے یقین کے ساتھ پڑھیے گا اور اپنا مقصد سامنے رکھیے گا۔ وظیفے کے دوران باتوں پر دھیان نہ دیجیے گا۔ شکریہ

(بقیہ: اعتماد کی کمی شخصیت کو کس طرح تباہ کرتی ہے)

مت سوچیں، اچھی طرح نیند لیں۔ خود کو پرسکون رکھیں۔ بنیادی وجہ یہ ہے کہ تقریباً تمام طبی امراض کی وجہ فرد کی ذہنی پریشانیاں، تشویش اور اضطراب ہے۔ یہی کمی جسمانی صحت پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ میں آپ کو یہ بھی بتاتی ہوں کہ بعض افراد بغیر کسی ظاہری اور حقیقی پریشانی کے کسی تشویش میں مبتلا رہتے ہیں جو کہ حقیقت میں موجود ہی نہیں ہوتی۔ مثلاً کہیں ان کے بیوی بچے بیمار نہ ہو جائیں جو کہ بالکل صحت مند ہیں یا شاید ان کا ایکسیڈنٹ نہ ہو جائے یا ایسے حادثے کے بارے میں سوچتا ہے جو رونما نہیں ہوا۔ ایسے افراد اکثر گھریلو معاملات اور دفتری معاملات کے بارے میں پریشان رہتے ہیں۔ اسے ہوائی پریشانی بھی کہا جا سکتا ہے کہ جس کا کوئی وجود نہ ہو۔ ایسے افراد خواہ مخواہ پریشانیوں کا تذکرہ کرنے کے عادی ہوتے ہیں، ایسا کرنے سے انہیں توجہ ملتی ہے۔ ہمدردی حاصل ہوتی ہے۔ انہیں موجودہ وقت اور زندگی سے لطف اندوز ہونا نہیں آتا۔ ہر وقت مستقبل کے بارے میں پریشان رہتے ہیں۔ ان کی تشویش کا مرکز ایسی اشیاء ہوتی ہیں جن کو وہ حاصل نہیں کر سکتے۔ حفظان صحت کے اصولوں پر کاربند رہنا چاہئے۔ لباس صاف ستھرا اور جاذب نظر، موسم کے مطابق ہونا چاہئے۔ خصوصاً رنگوں کے استعمال میں بہت احتیاط کرنی چاہئے۔ دن کے وقت ہلکے رنگوں اور شام کے بعد گہرے رنگ شخصیت پر اچھا تاثر چھوڑتے ہیں چونکہ ہمارے موسم بہت شدید ہیں خصوصاً موسم گرما۔ لہٰذا آپ کے جسم اور منہ سے بدبو نہیں آنی چاہئے اور آپ کو معلوم ہے کہ آدھی صحت کا راز سادہ خوراک کھانے اور اعتدال پسند زندگی گزارنے میں ہے۔ جو لوگ اعتدال کو چھوڑ دیتے ہیں وہ پریشانیوں کا شکار ہوتے ہیں۔

مولانا وحید الدین خان

دانشمندی

گھر میں پتھر کی سل تھی اشوک کمار نے یہ پتھر کی سل اٹھا کر اپنی ماں کے سر پر پٹک دی۔ ماں کا سر پھٹ گیا

آج کا سماج کتنا زیادہ بگڑ گیا ہے، اس کا اندازہ کرنے کے لئے ایک واقعہ پڑھے۔ انڈین ایکسپریس (24 جولائی 1987) صفحہ 3 پر نئی دہلی کی ایک خبر ہے جس کا عنوان ہے:

''پانچ سو روپے کی خاطر نوجوان نے ماں کو مار دیا''

خبر میں بتایا گیا ہے کہ 21 جولائی 1987ء کو دہلی کے 23 سالہ نوجوان اشوک کمار نے اپنی ماں شیلا سے 500 روپے مانگے۔ ماں نے انکار کیا جس کے نتیجہ میں اشوک کمار بگڑ گیا۔ گھر میں پتھر کی سل تھی اشوک کمار نے یہ پتھر کی سل اٹھا کر اپنی ماں کے سر پر پٹک دی۔ ماں کا سر پھٹ گیا اور وہ مر گئی۔ اس کے بعد اشوک کمار نے اپنی ماں کی لاش لوہے کے ایک بکس میں بند کر کے اس میں تالا ڈال دیا اور خون کے دھبے دھو دیئے۔ اس کے بھائی اور بہن شام کو آئے تو اس نے کہہ دیا کہ ماں پنجاب چلی گئی ہے کیونکہ وہاں سے باپ کی بیماری کی خبر آئی تھی مگر اگلے دن جب بکس سے سخت بدبو آنے لگی تو بکس کھولا گیا بکس کے اندر ماں کی سڑی ہوئی لاش موجود تھی۔ اشوک کمار نے قتل کا اقرار کیا اور اب وہ پولیس کی حراست میں ہے۔

جس ملک میں بیدردی اور بے راہ روی کا یہ عالم ہو وہاں مسلمان اگر ناخوشگوار باتوں سے اعراض نہ کریں اور ہر بات پر دوسروں سے لڑنے جھگڑنے کے لئے تیار رہیں تو اس کا نتیجہ ذلت اور بربادی کے سوا کچھ اور نہیں ہو سکتا۔ ایسے ماحول میں جو لیڈر انہیں سکھاتے ہیں کہ ''ڈٹ کر ظلم کا مقابلہ کرو'' وہ یقیناً یا بدترین پاگل ہیں یا بدترین شاطر۔ کیونکہ کوئی بھی سنجیدہ اور ہوش مند آدمی ایسے حالات میں لڑنے بھڑنے کا سبق نہیں دے سکتا۔

نادان آدمی صرف اپنے آپ کو دیکھتا ہے اور دانشمند آدمی اپنے ساتھ دوسروں کو اور انسانوں سے بھری ہوئی اس دنیا میں وہی شخص کامیاب ہو گا جو اپنے ساتھ دوسروں کو بھی دیکھے اور اپنی سرگرمیوں میں ان کا لحاظ کرے۔ اس کے برعکس جو شخص صرف اپنے آپ کو دیکھے وہ اس دنیا میں کبھی کامیاب نہیں ہو سکتا۔ اس کی زندگی کی گاڑی منزل تک نہیں پہنچے گی بلکہ راستہ ہی میں ٹکرا کر تباہ ہو جائے گی۔ یہ زندگی کی حقیقت ہے، اور یہ حقیقت کبھی بدلنے والی نہیں۔

آزادی پر رشک: مجھے اس انسان کی آزادی، بے فکری اور خوشی پر رشک آتا ہے جو نہ زر رکھتا ہے اور نہ زمین۔ (خوشحال خان خٹک)

نور فاطمہ، بہاولپور

کیا آپ شادی کرنے جا رہے ہیں

کثر دولہا اور دلہنوں کو یہ محسوس ہونے لگتا ہے کہ شادی کے دن گویا بہت کچھ غلط نہ ہو جائے۔ پتہ نہیں اس دن کس قسم کے حالات ہوں سب تیاریاں مکمل ہوں تو اور کئی اقسام کے خدشات ذہن میں کلبلانے لگتے ہیں‘ آپ کو امید کرنی چاہیے کہ آپ کا جیون ساتھی آپ کو سمجھے گا

شادی بلاشبہ ایک اہم فریضہ ہے اور دنیا کی ایک واضح اکثریت کو اس مرحلے سے گزرنا ہی پڑتا ہے۔ تاہم دیکھا یہ گیا ہے کہ اکثر نوجوان لڑکے اور لڑکیاں شادی کا مرحلہ قریب آنے پر ایک انجانے دباؤ کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس نئی دنیا میں داخل ہونے کیلئے اگرچہ ان کے دلوں میں لاکھ ارمان ہوتے ہیں لیکن اس کے ساتھ ساتھ کچھ خدشات اور بے نام سا دباؤ بھی ان کے ساتھ رہتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ اس قسم کے ذہنی دباؤ کا مقابلہ کرنے کیلئے چند طریقے بہت مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔

بے جا تفکرات کو ذہن میں جگہ نہ دیں: اکثر دولہا اور دلہنوں کو یہ محسوس ہونے لگتا ہے کہ شادی کے دن گویا بہت کچھ غلط نہ ہو جائے۔ پتہ نہیں اس دن کس قسم کے حالات ہوں سب تیاریاں مکمل ہوں تو اور کئی اقسام کے خدشات ذہن میں کلبلانے لگتے ہیں۔ ایسے نوجوان جو ایک دوسرے کو کم جانتے ہوں یا جو شادی سے پہلے ایک دوسرے سے نہ ملے ہوں اور مکمل اجنبی ہوں وہ عام طور پر زیادہ خدشات کا شکار ہوتے ہیں۔ انہیں اس بات کا بھی خوف ہوتا ہے کہ پتہ نہیں اپنے جیون ساتھی کے ساتھ وہ بہتر تعلقات استوار کر پائیں گے یا نہیں ان میں انڈرسٹینڈنگ کا فقدان تو نہیں ہوگا یا یہ بھی ہو سکتا ہے کہ وہ اپنے ساتھی کے معیار پر پورا اترتے بھی ہیں یا نہیں تاہم ایسی جگہ جہاں لڑکا اور لڑکی شادی سے پہلے بھی ایک دوسرے کو جانتے ہوں یا بات چیت کے مواقع حاصل ہوں یا پھر قریبی رشتے داری ہو وہاں عمومی طور پر اس طرح کا دباؤ کم ہی ہوتا ہے لیکن پھر بھی کچھ نہ کچھ دباؤ ضرور ہوتا ہے۔

کچھ وقت تنہا اپنے ساتھ گزاریں: اگر آپ شادی کرنے جا رہے ہیں اور آپ کی شادی کو چند ہی دن رہ گئے ہیں تو آپ کو اپنے دفاتر کے شیڈول یا آپ لڑکی ہیں تو اپنے معمولات کا جائزہ لینا ہوگا۔ آپ کو یہ چیز دیکھنا ہوگی کہ کہیں آپ کافی عرصے سے ایک جیسی سخت قسم کی لگی بندھی زندگی تو نہیں گزار رہے۔ آپ کو اپنے کام اور اپنے لیے آرام کیلئے وقت نکالنے کے ساتھ ساتھ دیگر معمولات پر نظر ثانی کرنا ہوگی۔ اگر آپ محسوس کر رہے ہیں کہ واقعی آپ کے معمولات تھکا دینے والے ہیں تو شادی سے چند دن پہلے آپ کیلئے چھٹی لینا بہت ضروری ہے۔ ایسے میں روزانہ دن کا کچھ حصہ خالصتاً اپنے ساتھ گزاریئے خود کو وقت دیجئے اور خوشگوار آنے والی زندگی کا تصور کیجئے۔ ایسے حالات میں مثبت سوچ کا دامن ہاتھ سے نہیں چھوٹنا چاہیے۔ آپ کو امید کرنی چاہیے کہ آپ کا جیون ساتھی آپ کو سمجھے گا اور آپ کو اسے سمجھنے کیلئے تیار رہنا ہوگا۔

ورزش بہت اہم چیز ہے: دنیا بھر کے ماہرین صحت اور نفسیاتی امراض کے ماہر بھی ورزش کی اہمیت و افادیت کے سو فیصد قائل ہیں۔ اس میں کوئی مبالغہ نہیں کہ ورزش ہمیں ہر طرح سے فائدے پہنچاتی ہے۔ جسمانی طور پر بھی اور ذہنی طور پر بھی ہم ورزش کے ذریعے زیادہ اچھے انداز میں زندگی کو ڈھال سکتے ہیں۔ آپ یقین کریں کہ ان دنوں ہلکی پھلکی ورزش آپ کو چاق و چوبند رکھنے میں مدد دیں گی۔ اس لیے آپ پہلی فرصت میں اس جمود کو توڑیئے جس کے اندر آپ رہ رہے ہیں۔ جم جا سکتے ہیں تو ضرور جایئے اور اگر یہ ممکن نہ ہو تو تیز قدمی یا برسک واک ضرور کیجئے۔ تیز قدمی آپ کے جسم ہی کو نہیں بلکہ ذہن کو بھی چست کر دے گی۔

گھریلو کام کاج محدود کر دیں: ہم یہ نہیں کہتے کہ آپ گھر کے ایک کونے میں لگ کر بیٹھ جائیں تاہم شادی کے دن قریب آنے کے بعد آپ کو گھریلو کام کاج کسی حد تک محدود کر دینے چاہئیں۔ اگر آپ اپنے لیے وقت نہیں نکال پائیں گے تو بھی آپ دباؤ کا شکار ہو جائیں گے۔ آپ کو الجھن ہونے لگے گی اور زندگی بلاوجہ تلخ سی محسوس ہوگی۔ آپ اسی طرح شادی کے خوش کن لمحات کو بھی اچھی طرح محسوس نہیں کر پائیں گے۔ آپ کی کوشش ہونی چاہیے کہ آپ زیادہ سے زیادہ ریلیکس رہیں۔ گھریلو کام کاج کا زیادہ حصہ دوسروں کے سپرد کریں۔ دن رات کولہو کے بیل کی طرح گھریلو کام کاج میں جتے رہنے سے آپ ذہنی طور پر دباؤ کا شکار ہو جائیں گے۔

سونے سے پہلے سانس کی ورزش: سانس کی ورزش بھی ذہنی دباؤ سے نجات کیلئے بہت اہم تصور کی جاتی ہے۔ سائنسی ماہرین کا کہنا ہے کہ اگر آپ سونے سے پہلے ہلکی پھلکی سانس کی ورزش بھی کرتے ہیں تو اس کے بھی آپ کے جسم کو بہت فائدے ملیں گے۔ سانس کی ورزش سے آپ کا جسم اور دماغ دونوں تازہ دم ہوں گے۔

پانی کا زیادہ سے زیادہ استعمال: شادی کے دن جیسے قریب آئیں تو کولا مشروبات‘ کافی یا چائے کی کئی پیالیاں دن میں پینے کی بجائے زیادہ بہتر ہوگا کہ آپ پانی کا زیادہ سے زیادہ استعمال کریں۔ اس کی وجہ ماہرین یہ بتاتے ہیں کہ کیفین جو کافی اور چائے وغیرہ میں پائی جاتی ہے اسکے استعمال سے جلد کھردری اور اس میں روکھاپن آنے لگتا ہے۔ پانی کی کمی آپ کی جلد پر واضح طور پر دیکھی جا سکتی ہے۔ اس لیے ہر ممکن حد تک کوشش کریں کہ پانی کا استعمال زیادہ سے زیادہ کریں۔

ہنستے کھیلتے رہیں: دیکھئے شادی کو چند دن رہ گئے ہیں اور اب تو آپ کو ذرا ذرا سی معمولی باتوں پر منہ نہیں بنانا۔ یہاں تک کہ یہ آپ کی عادت ہی کیوں نہ ہو۔ آپ کو اس عادت سے پیچھا چھڑانا ہوگا اور یقین کریں کہ یہ کام آپ بہت آسانی سے کر سکتے ہیں۔ اس لیے دن بھر لوگوں سے خوش دلی سے ملیں۔ مسکرائیں‘ گنگنائیں اور زیادہ سے زیادہ خوش رہیں۔ ہنسنے سے جسم میں کھنچاؤ پیدا ہوگا اور آپ کو ایسا کرنے سے اپنے اندر ایک مضبوطی کا احساس ہوگا۔

گرم تیل سے مساج: اگر آپ محسوس کریں کہ شادی کے حوالے سے آپ کا دماغ مستقل قسم کے دباؤ کی زد میں ہے تو گرم تیل سے مساج کروایئے۔ اس کے بعد ایک گرم گرم باتھ لیجئے۔ آپ دیکھیں گے کہ غسل آپ کو تر و تازہ اور توانا بنا دیگا۔

نیند اور غذا کا خاص خیال: اگر آپ شادی کرنے جا رہے ہیں تو آپ کیلئے ان دنوں میں اپنی خوراک اور نیند پر خاص دھیان دینے کی ضرورت ہے۔ آپ کو اپنی غذا ہلکی پھلکی رکھنی چاہیے اور بھاری اور ثقیل غذاؤں سے جتنا ہو سکے بچیں۔ مرغن غذاؤں کو بھی کم سے کم استعمال کریں۔ ہاں سبزی اور پھل آپ کی غذا میں جتنی مقدار میں بھی شامل ہو جائیں نا کافی ہے۔ نیند پوری لیں گے تو آپ کی جلد بھی نکھرے گی۔ اس طرح یہ نیند ہی ہے جو آپ کے جسم میں خون کی گردش کے نظام کو بہتر اور متوازن رکھتی ہے۔

مثبت سوچ مثبت نتائج: آپ کو ایک مایوس اور دقیانوسی شخص نہیں بننا بلکہ ایک پر امید اور مثبت سوچ کا حامل شخص بننا چاہیے۔ آپ بھی ایک انسان ہیں اور جس سے آپ کو منسلک کیا جا رہا ہے وہ بھی انسان ہے۔ آپ کو ایک دوسرے سے توقعات اس طرح رکھنی ہیں جو پوری کی جا سکتی ہیں۔ آپ جتنے زیادہ حقیقت پسند ہوں گے ازدواجی زندگی میں کامیابی کا تناسب اسی حساب سے بڑھتا جائے گا۔

لہسن کے کمالات: داد کے زخموں پر لہسن کوٹ کر ملنے سے وہ ٹھیک ہو جاتے ہیں‘ اسی ملغوبہ کو ہسٹریا کے مریض کو سنگھایا جائے تو بیہوش ٹھیک ہو جاتا ہے۔

کرسی نشینی اور جدید سائنسی تحقیقات

پروفیسر ثناء صاحبہ

اس تحقیق کو پیش کرنے کا مقصد یہ نہیں کہ کرسی نشینی اسلام میں منع ہے بلکہ مقصد صرف یہ ہے کہ کرسی نشینی کے مضر اثرات جو کہ احقر کو یورپی ڈاکٹروں ہی کی تحقیق سے ملے ہیں وہ پیش کرتے ہیں تا کہ سادہ زندگی اور فیشنی زندگی کے فرق کو نمایاں کیا جا سکے۔

حضور ﷺ کو زمین پر بیٹھنا پسند تھا۔ حضور ﷺ نے کبھی ٹیک لگا کر کھانا نہیں تناول فرمایا۔ حضور ﷺ کے زمانے میں سادہ زندگی تھی کرسی کا تصور بھی نہیں تھا زیادہ سے زیادہ اونچے تختے ہوتے تھے جن پر بیٹھا اور سویا جاتا تھا۔ حضور ﷺ اور آپ کے اصحابؓ کھانے اور سونے کیلئے زمین ہی استعمال فرماتے تھے۔ آج کے ڈاکٹر حضرات بھی اپنی تحقیقات میں کرسی نشینی کے مضر اثرات اور زمین پر بیٹھنے اور سونے کے فوائد پر کئی تحقیقاتی رپورٹ پیش کر چکے ہیں۔

اس تحقیق کو پیش کرنے کا مقصد یہ نہیں کہ کرسی نشینی اسلام میں منع ہے بلکہ مقصد صرف یہ ہے کہ کرسی نشینی کے مضر اثرات جو کہ احقر کو یورپی ڈاکٹروں ہی کی تحقیق سے ملے ہیں وہ پیش کرتے ہیں تا کہ سادہ زندگی اور فیشنی زندگی کے فرق کو نمایاں کیا جا سکے۔ ذیل میں اب ہم اس پر چند تحقیقات پیش کر رہے ہیں، ملاحظہ فرمائیں:

کرسی نشینی کے مضر اثرات اور میڈیکل سائنسی تحقیق:

''بہت دیر تک ایک ہی جگہ جم کر بیٹھے رہنا سزائے موت بھگتنے کے مترادف ہے، باقاعدہ ورزش سزائے موت سے بری ہونے کی حیثیت رکھتی ہے۔''

کیا آپ کرسی نشین ہیں؟ بیٹھے رہنا' جیسے بہت سے لوگ ستانے کا بے ضرر مشغلہ سمجھتے ہیں درحقیقت کمر کو کمزور کر دیتا ہے' ٹانگوں میں خون جم کر گانٹھیں بن جاتی ہیں' بیٹھے رہنے والوں کا پیٹ گھڑے کی طرح پھول جاتا ہے اور گردن اکڑ جاتی ہے کم از کم ایسا ہونے کا امکان ضرور ہے اگر آپ زیادہ دیر تک بیٹھے رہتے ہیں اور ہم میں سے اکثر ایسے ہیں جو یہ غفلت برتتے ہیں۔

نیویارک میں نساؤ کاؤنٹی میڈیکل سنٹر کے شعبہ فزیکل مڈیسن اور ری ھیبلی ٹیشن کے سربراہ نیز ایک کتاب کے (فریڈم فروم بیک چی) کے مصنفین میں شامل ڈاکٹر لارنس ڈبلیو فریڈمین ایم ڈی کہتے ہیں ''جب آپ بیٹھے ہوں تو ریڑھ کی ہڈی پر کھڑے ہونے کی نسبت زیادہ بوجھ پڑتا ہے۔'' اس کی وضاحت یہ کرتے ہیں کہ کھڑے ہونے کی صورت میں پٹھے از خود سینکڑوں پونڈ قوت صرف کر دیتے ہیں لیکن بیٹھے ہوئے اس سے کہیں زیادہ قوت خرچ ہو جاتی ہے اور اس قوت کا زیادہ تر حصہ ٹھیک ریڑھ کی ہڈی سے خارج ہوتا ہے۔ خصوصاً اگر آپ جھک کر بیٹھنے کی عام (لیکن بری) عادت میں مبتلا ہیں تو اس قوت کا اخراج اور بھی بڑھ جاتا ہے۔

لیکن یہ نہ سمجھئے کہ آپ کے پٹھے ریڑھ کی ہڈی کو نقصان پہنچانے کی صورت میں کوئی وظیفہ جسمانی ادا کرتے ہیں' نہیں ایسا نہیں ہے۔ بقول ڈاکٹر فریڈمین ''بیٹھے ہوئے ہونے کی حالت میں اثر اعصاب بے عمل ہو کر رہ جاتے ہیں'' وہ مزید وضاحت کرتے ہوئے بتاتے ہیں کہ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ بے عمل پٹھے کمزور ہو جاتے ہیں پیٹھ کے اعصاب سے زیادہ شکمی اعصاب ریڑھ کی ہڈی کو سہارا دیتے ہیں' بیٹھے رہنے کے باعث شکمی اعصاب کمزور پڑ جائیں تو یہ سہارا بھی مضبوط نہیں رہتا۔ نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ بے چینی اور کمر کا درد رہنے لگتا ہے۔''

انٹرنیشنل ہیلتھ کیئر سروس کے ہنری ماسر ایم ڈی کا کہنا ہے ''فیلیے بائٹس کا مرض طویل عرصے تک ہلے جلے بغیر رہنے سے پیدا ہوتا ہے۔ اگر آپ تین یا چار گھنٹے سے زیادہ دیر تک مسلسل بیٹھے رہتے ہیں تو خون ٹانگوں میں رک کر رہ جاتا ہے گردش کرنے کے بجائے ٹانگوں میں جمع رہتا ہے۔ گھٹنوں کے بل بیٹھنے سے یہ صورتحال اور بھی زیادہ سنگین بن جاتی ہے کیونکہ اس طرح گھٹنے کے نیچے دبنے کی وجہ سے اہم شریان میں خلا پیدا ہو جاتا ہے۔

لوگوں کو عموماً طویل ہوائی سفر کے ذریعے فیلیے بائٹس ہو جانے کی شکایت کرتے سنا گیا ہے لیکن زیادہ دیر بیٹھے رہنے کی کوئی بھی صورت خواہ وہ جہاز میں ہو یا کار میں یا گھر پر اس مرض کا سبب بن سکتی ہے لیکن زیادہ دیر تک بیٹھے رہنا فیلیے بائٹس سے بھی زیادہ خراب مرض پیدا کر سکتا ہے جسے موٹاپا کہتے ہیں۔

رزق میں اضافے کیلئے

فرض نماز کے بعد ہاتھ نہ اٹھائیں دس بار بسم اللہ مکمل دس بار یَابَاسِطُ پڑھیں پھر ہاتھ چہرے پر پھیریں اور پھونک ماریں۔ انشاء اللہ کبھی ہاتھ خالی نہیں رہے گا۔ (آسیہ بیگم' حویلی لکھا)

فیصلہ کن عمل کے کمالات

الحمدللہ اب بھی ایسے لوگ موجود ہیں جن کے دن رات اللہ کی یاد میں بسر ہوتے ہیں' عبقری کو ملنے والی ہزاروں کیفیات میں سے ایک پیش خدمت ہے

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! میں نے اپنی 6 سالہ پرانی جسمانی مرض کی وجوہات، ابتداء اور اس کا ہر قسم کا علاج، والد صاحب کے رویہ کے متعلق تفصیلاً لکھا تھا۔

آپ نے جوابی خط میں مجھے صرف اور صرف سورۃ فاتحہ والا فیصلہ کن عمل 90 دن کرنیکا فرمایا میں نے اسی دن اللہ تعالیٰ کے حضور خوب گڑگڑا کر مانگا کہ اس عمل کیلئے مجھے ہمت اور استقامت عطا فرما چنانچہ اگلے ہی روز فجر کی نماز سے میں نے یہ عمل شروع کیا۔ شروع میں کوئی خاص تکلیف نہیں ہوئی۔ آہستہ آہستہ ایسی ایسی جسمانی تکالیف نمودار ہونے لگیں کہ عمل چھوڑنے کی طرف رجحان چلا جاتا۔ مگر صد ہا اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کرتی ہوں کہ اس ذات نے میرے ڈگمگاتے قدموں کو ایسا سنبھالا اور دل میں ایک لگن جگائے رکھی کہ بس کرنا ہے اب نہ کیا تو پھر مزید کوئی گنجائش نہیں۔

کچھ دنوں تک یہ تکالیف خود بخود کم ہونے لگیں۔ میرے والد صاحب کا رویہ میرے ساتھ درست ہو گیا۔ اب وہ مجھے کوئی بات ایسی نہیں کہتے کہ جس سے میں upset ہو جاؤں بلکہ اکثر پوچھتے رہتے ہیں کہ اپنا خیال کرو' جتنا کام کر سکتی ہو آسانی سے اتنا ہی کرو۔

آہستہ آہستہ اور بھی کئی ایسے کام جو بڑے عرصے سے رکے ہوئے تھے وہ بھی complete ہو گئے۔ میں نے تقریباً ہر معاملہ میں اس کا اثر محسوس کیا۔

مجھے وظیفہ سے جو جسمانی فواد حاصل ہوئے درج ذیل ہیں۔

☆شدید اعصابی کمزوری جو مجھے بستر پر گرا دیتی تھی اور میں کچھ بھی کرنے کے قابل نہیں رہتی تھی اس سے نجات ملی ہے۔

☆یادداشت کی کمزوری تھی اس میں بہتری آئی ہے۔

☆urine کا کنٹرول مکمل طور پر ٹھیک ہے۔

☆steriods سے جسم کا پھیلاؤ بہت زیادہ تھا اس میں کافی کمی آئی ہے۔ ☆مستقل سر درد ختم ہوئی ہے۔

☆مستقل کمر درد کا خاتمہ ہوا ہے۔ ☆میری نظر کا مسئلہ تھا وہ اب بالکل ٹھیک ہے۔ ☆ٹانگوں کی ہر وقت کی کپکپاہٹ ختم ہوئی ہے۔ ہاتھوں کی grip بالکل نہیں تھی وہ بہتر ہوئی ہے۔

☆ایک انجانا خوف کہ گھر میں اچانک کوئی مسئلہ کھڑا ہو جائے گا یا میں مر جاؤں گی اس میں کمی آئی ہے۔

میں اعتراف کرتی ہوں

ن،ب حیدرآباد

مرد منافق اس لئے ہے والدہ کے پاس جاتا ہے تو کہتا ہے کہ میں آپ کا تابعدار ہوں، بیوی کے پاس جاتا ہے تو کہتا ہے کہ میں تمہارے حکم کا پابند ہوں۔ بہن بھائیوں کے پاس جاتا ہے تو کہتا ہے کہ میں تمہارے کہنے کا پابند ہوں جس کا تم کہو مرد تو مجبور اس لئے ہے کہ وہ ہر چیز میں عورت کا پابند ہے

عبقری پڑھنے والی میری عزیز بہنو! اگر آپ اپنے گھریلو ماحول کو خوشگوار بنانا چاہتی ہیں تو میری ان چند باتوں کو اپنی زندگی کا حصہ بنالیں۔ تھوڑی دیر ہم تاریخ کے درخشندہ دور میں چلتے ہیں۔ صبر کا پیکر حضرت آسیہؓ اسماء بنت یزید کی زندگی کا مطالعہ کریں، زہر بن العوام بہت سخت گیر تھے' وہ خود فرماتے ہیں کہ اسماء نے میری زندگی کو اپنی محبت سے حسین اور سرد مزاج بنادیا۔ ہم اپنی خامیوں کو دیکھتے ہیں خود کو مظلوم ثابت کرنا، سخت مزاجی سے پیش آنا، غصہ میں اپنے وقت اور خوبیوں کو ضائع کرنا، دوسرے افراد کو اپنی ذات کیلئے ظالم تصور کرنا، اپنے ہی بچوں کو آزمائش جاننا، جو لمحے پیار کرنے کے ہیں انہیں رو دھو کر گزار دینا۔ اللہ کی ناشکری ہے۔ میری پیاری بہنو اپنے شوہر کے ساتھ اپنے رویے میں نرمی لائیے۔ آپ یہ جانتی ہیں غصے میں انسان کا اپنا رویہ اس قدر بگڑ چکا ہوتا ہے کہ دوسرا فرد آپ کی یہ شدت برداشت نہیں کریگا۔ حالات مزید خراب ہونگے راقمہ کا مطالعہ اور تجربہ یہ ہے کہ مرد بیچارہ بہت بے قصور ہے۔ مرد بہت مظلوم ہے' یہ منافعت پر مجبور کیا جاتا ہے' ہر مرد جب کمانے کے لئے گھر سے نکلتا ہے تو وہاں وہ اپنے باس کی تابعداری میں لگا رہتا ہے۔ ہر وقت اسے یہی خدشہ دامن گیر رہتا ہے کہ کہیں اس سے کوئی غلط کام نہ ہوجائے' بھوک پیاس برداشت کرتا ہے' دفتروں میں صرف کام لیا جاتا ہے' سردی کڑاکے کی ہے' دفتر میں چائے نصیب نہیں' سر میں درد ہے' آرام کو دل چاہتا ہے لیکن یہ صرف تصور ہے کہ کاش دفتر میں لیٹ جاؤں۔ یہ بے چارہ مرد دفتر سے بھوک پیاس تھکن لے کر نکلا' جانے کتنی گاڑیاں تبدیل کیں؟ کتنے چوکوں پر اتر کر آخر گھر پہنچا۔ بچے دوڑے ابو ہماری کاپیاں پنسل لائے ہیں' والدہ سے سلام دعا ہوئی تو پان کا تقاضا' بیٹا پان تو لیتے آتے، والد نظر آئے تو سگریٹ لانے کا تقاضا، آخری مرحلہ بیگم کے پاس بڑی امیدوں سے پہنچے تو پتہ چلا وہاں بھی سبزی گوشت لانے کا آپشن' چلیے ایک لمحے کیلئے اپنے دن گزارنے کا جائزہ لیتے ہیں۔ شوہر کے گھر سے جانے کے بعد آپ نے سکون سے ناشتہ کیا بچوں کو اسکول بھیجا' اس کے بعد اگر کچھ تھکن کا احساس ہوا تو آرام بھی کر لیا۔ بوریت ہوئی تو ساتھ والی ہمسائی سے باتیں کرلیں۔ ٹھنڈک کا احساس ہوا تو چائے بنا کر پی لی۔ گھر پر آنا جانا لگا رہا تو خوب قہقہے لگائے۔ اپنے شوہر کا خیال رکھیں! شوہر کے گھر پر آنے سے پہلے خصوصی صفائی کا اہتمام کریں۔ ایلفی کی طرح کا جل لپ سٹک اپنے ساتھ چپکائیں۔ بالوں میں کنگھا کریں' اندرونی صفائی کا خصوصی اہتمام کریں' جونہی شوہر داخل ہوں ان کا سوال ہوگا تم کیا کررہی تھیں؟ تو فوراً آپ کا جواب ہو کہ میں آپ ہی کا انتظار کررہی تھی' اس جواب میں آپ کی دلی خوشی اور مسکراہٹ شامل ہو۔

پھر کھانے کا اہتمام ہو' بچوں کو آواز دے کر اپنے شوہر کی چپل منگوائیں' منہ ہاتھ دھو چکیں تو انہیں تولیہ فراہم کریں' اس وقت کوئی ضروری فرمائش بھی نہ کریں۔ والدہ کی ذمہ داری ہے کہ وہ صرف انہیں دعائیں دیں' والد کی ذمہ داری ہے کچھ نہ کچھ بیٹے کے کام باہر سے کرالائیں۔ بچوں کو سکھائیں کہ وہ ننھے منے ہاتھوں سے ابو کے کام کریں' یوں انہیں بہت آرام ملے گا اور اس سے بیشمار مسائل حل ہونگے۔ اللہ عورت میں اس قدر کشش نہ رکھتا تو کبھی گھر آباد نہ ہوتے' ایک طرف عورت کی محبت رکھ دی دوسری طرف مرد میں غصہ اور برتری۔ اگر عورت اپنے شوہر کو محبت دے گی تو دونوں عادات پر کنٹرول ہوگا۔ اگر آپ کی ساس نے اپنے بیٹے کی تربیت کی ہوتی تو وہ کیوں اس قدر پریشان ہوتا؟ یقیناً وہ شخص محرومیت کا شکار ہے اگر ماں نے شفقت اور محبت دی ہوتی تو کبھی وہ شخص آپ کے ساتھ بازاری حرکتیں نہ کرتا۔ اس کی فطرت ہی میں برائی سے نفرت ہوتی۔ (میرا بیٹا ہے اس لئے مجھے تجربہ ہے اس کی فطرت ہر برائی سے نفرت کرتی ہے) میری پوری کوشش ہوتی ہے کہ میں اسے اچھی تربیت کے ساتھ ہر خوشی فراہم کروں۔ میں اس کی خوشیاں کیوں چھین لوں؟ دکھ میرا نصیب' سکھ میرے بیٹے کا۔ اگر دنیا میں مسلم مائیں اور مسلم بیویاں ہوجائیں پھر یہ بات میں قسم کھا کر کہوں گی کہ اللہ کی قسم دنیا جنت کا نمونہ بن جائے گی۔ دنیا سے ہر برائی اٹھ جائے گی' پھر کبھی کوئی بیوی اپنے شوہر کی شکایت نہیں کریگی' کہیں زنا نہیں ہوگا۔ مرد منافق اس لئے ہے والدہ کے پاس جاتا ہے تو کہتا ہے کہ میں آپ کا تابعدار ہوں، بیوی کے پاس جاتا ہے تو کہتا ہے کہ میں تمہارے حکم کا پابند ہوں۔ بہن بھائیوں کے پاس جاتا ہے تو کہتا ہے کہ میں تمہارے کہنے کا پابند ہوں' تم جس کا کہو! مرد تو مجبور اس لئے ہے کہ وہ ہر چیز میں عورت کا پابند ہے' وہ مجبور آدمی تو ایک نیپکین تک اپنی بیوی سے نہیں چھپا سکتا۔ دونوں پہلوؤں پر غور کریں جائزہ لیں۔ بچوں کے مستقبل اور والدین کی عزت کی خاطر اس شادی کو انجام تک پہنچانا ہی پڑیگا۔ اللہ کی رضا کو تو آپ نے بالائے طاق رکھ دیا' صرف والدین کی عزت اور بچوں کا مستقبل آپ کے سامنے ہے۔ دیکھنے سب سے زیادہ اللہ کے احکامات کو ترجیح دینے سے سب کچھ آسان ہوجائے گا۔ زندگی کو بوجھ سمجھ کر نہ گزاریئے' ممتحن نے صرف امتحان لینے کے لئے دنیا میں بھیجا ہے' تمام پرچے جمع ہورہے ہیں' ہر لمحے کا امتحان، عمر آپ کی 35 سال ہے اور آپ کے ہم سفر 41 سال کے' پیچھے لوٹیئے! جس آخری رسول ﷺ پر ہمارا ایمان ہے تو حضرت خدیجہ الکبریٰؓ 40 سال کی اور اللہ کے رسول ﷺ کی عمر 25 سال۔ ایثار میں شوہر بازی لے گئے آپ ذہنی طور پر شوہر کو بے وفا سمجھنا آپ کی نسوانیت کی توہین ہے دیکھئے! بدگمانی سب سے بڑا جھوٹ ہے شک کی بنیاد شیطان مضبوط کرتا ہے۔ شیطان شکاریوں والا جال اٹھائے ہر گھر کو تاکتا ہے اور شوہر بیوی میں ناچاقیاں ڈال دیتا ہے۔ آپ اور آپ کے شوہر دونوں بے قصور ہیں۔ بس شیطان نے بڑا مضبوط جال آپ کے گھر میں پھینکا ہے اور اب وہ آپ کو مزید تباہی کے طریقے سکھا رہا ہے۔ ایک سال سے چودہ سال کے بچے آپ کے پاس ہیں اس سے بڑی اور کونسی نعمت آپکو چاہیے؟ ان پانچ بچوں کی تربیت کیجئے! یہ پانچ خاندان ہیں' کل آپ کے گھر بہوئیں آئیں گی تو کیا وہ بھی یونہی گھٹ گھٹ کر جئیں گی؟ آپ کے بیٹے بھی اپنی بیویوں کے لئے آپ کے شوہر جیسے ثابت ہونگے۔ خلوت ہو یا جلوت ہو ہمیشہ نفیس اور مہذب گفتگو کریں۔ آپ قرآن وحدیث کا مطالعہ کریں۔ ہمارا مستقبل آخرت ہے اللہ ہمیں اس میں کامیابی عطا کرے، خودکشی اور طلاق کا تصور بھی نہ کریں یہ رونگھٹے کھڑے کردینے والا فیصلہ ہے۔ یقیناً سوہنا رب بہت دروازے کھولے گا روحانی محفل میں شرکت کیا کریں' آپ اگر صداقت اور امانت پر عمل پیرا ہیں تو پھر دنیا کی کوئی طاقت آپ کو کبھی ناکام نہیں کرے گی۔

عیادت مریض ضروری ہے

عبیدالرحمٰن ہاشمی' پشاور

انس رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ حضور اکرم ﷺ نے فرمایا جس نے وضو کیا اور اچھے طریقے سے وضو کیا (فرائض' سنت' مستحبات) کا خیال رکھا اور اپنے بھائی کی عیادت کی اس کا مقصود صرف اور صرف اللہ کی رضا ہو یہ جہنم سے ساٹھ سال کی مسافت کے بقدر دور ہو گیا

تمام احباب ماہنامہ عبقری! السلام علیکم رحمۃ اللہ و برکاتہ آج میرا عنوان "**عیادت مریض ضروری ہے؟**" کے بارے میں ہے کہ جو مسلمان کسی مسلمان کی عیادت کرتا ہے اللہ تعالیٰ کے کتنے انعامات ہوتے ہیں اس کا اندازہ آپ حضور اقدس ﷺ کے فرامین سے خود لگا لیں گے۔

حضرت ابی موسیٰ اشعری رضی اللہ تعالیٰ عنہ روایت فرماتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا بھوکے کو کھلاؤ' مریض کی عیادت کرو اور ناحق (بے گناہ) قیدی کو آزاد کراؤ۔

اسی طرح ایک دوسرے موقع پر حضور اقدس ﷺ نے ارشاد فرمایا ہر مسلمان کے دوسرے مسلمان پر پانچ حقوق ہیں سلام کا جواب دینا' مریض کی عیادت کرنا' جنازہ کے ساتھ چلنا' دعوت کا قبول کرنا اور چھینک کا جواب دینا۔ لہٰذا اس سے معلوم ہوا کہ ایک مسلمان کا دوسرے مسلمان پر دیگر حقوق کے علاوہ ایک حق یہ بھی ہے کہ جب کوئی مسلمان بیمار ہو تو دوسرے مسلمان پر اس کی عیادت لازم اور ضروری ہے۔

ہر ایک کی عیادت کرو اگرچہ وہ تمہاری عیادت نہ کرتا ہو مقصود صرف اور صرف اللہ کی رضا ہو' دنیاوی غرض نہ ہو تب اس پر اجر ملتا ہے۔ لہٰذا بیہقی میں حضور اقدس ﷺ کی روایت منقول ہے کہ اس شخص کی بھی عیادت کرو جو تمہاری عیادت نہیں کرتا اور اس شخص کو ہدیہ دو جو تم کو ہدیہ نہیں دیتا۔

اس حدیث کا مقصد یہ ہے کہ اگر ایک شخص نے دوسرے بھائی کی بیمار پرسی نہیں کی تو اس نے ایک جرم کیا ہے تو اب دوسرے کو نہیں چاہیے کہ اس سے تعلق منقطع کر دے بلکہ ایسا طرز عمل اختیار کرے جس سے اخوت و بھائی چارہ میں اضافہ ہو اور کدورتیں اور رنجشیں دور ہوں۔

عیادت مریض کا ثواب: انس رضی اللہ عنہ سے مروی ہے کہ حضور اکرم ﷺ نے فرمایا جس نے وضو کیا اور اچھے طریقے سے وضو کیا (فرائض' سنت' مستحبات) کا خیال رکھا اور اپنے بھائی کی عیادت کی اس کا مقصود صرف اور صرف اللہ کی رضا ہو یہ جہنم سے ساٹھ سال کی مسافت کے بقدر دور ہو گیا۔ (مشکوٰۃ)

آپ اندازہ لگائیں کہ اللہ تبارک وتعالیٰ خالصۃ لوجہ اللہ عیادت پر کتنا عظیم اجر عطا فرماتے ہیں۔ اگر مسلمان اس جذبے کے تحت عیادت مریض کرے تو عام معاشرے پر اس کے کتنے خوشگوار اثرات مرتب ہوں۔

ایک دوسرے مقام پر حضور ﷺ نے فرمایا کہ بے شک جب ایک مسلمان دوسرے مسلمان بھائی کی عیادت کرتا ہے تو یہ جنت کی ہواؤں میں ہوتا ہے جب تک کہ واپس لوٹ نہیں آتا۔ **(مسلم)**

سبحان اللہ کتنا بڑا اجر صرف اس سنت کے عمل پر ملتا ہے۔ اسی طرح ایک اور موقع پر حضور ﷺ نے ارشاد فرمایا جب کوئی مریض کی عیادت کرتا ہے تو ایک غیبی آواز کرنے والا آواز کرتا ہے تو نے اچھا کیا اور تمہارے قدم مبارک ہوں تو نے اپنے لیے جنت میں جگہ تیار کر لی۔ **(ابن ماجہ)**

عیادت کرنے والے پر ملائکہ کی دعا: جو شخص مریض کی عیادت کیلئے جاتا ہے تو اللہ تعالیٰ کے فرشتے بھی اس کیلئے دعا کرتے ہیں چنانچہ ایک حدیث پاک میں ارشاد ہے "حضرت علیؓ فرماتے ہیں کہ میں نے حضور ﷺ سے سنا انہوں نے فرمایا صبح کے وقت کوئی مسلمان کسی مسلمان کی عیادت کرتا ہے تو ستر ہزار فرشتے شام تک اس کیلئے مغفرت کی دعا کرتے رہتے ہیں اسی طرح شام کے وقت کسی مسلمان کی عیادت کرتا ہے تو صبح تک ستر ہزار فرشتے اس کیلئے مغفرت کی دعائیں کرتے رہتے ہیں۔

عیادت سے اللہ کو پالینا یقینی: جب آدمی خالصۃ لوجہ اللہ مریض کی بیمار پرسی کرتا ہے تو وہاں اللہ کو پالیتا ہے یعنی اللہ تعالیٰ کی رضا کو حاصل کر لیتا ہے۔ ایک روایت میں ہے حضور سرور کونین ﷺ نے فرمایا کہ بروز قیامت اللہ تبارک و تعالیٰ فرمائیں گے اے ابن آدم! میں مریض ہوا تو نے میری بیمار پرسی نہیں کی۔ ابن آدم کہے گا میں کیسے آپ کی بیمار پرسی کرتا آپ تو رب العالمین ہیں۔ اللہ تعالیٰ فرمائیں گے تجھے معلوم نہیں میرا فلاں بندہ بیمار تھا اگر تو اس کی عیادت کرتا تو مجھے وہاں پالیتا۔ **(مسلم شریف)**

مریض کے سامنے کیا کہنا چاہیے: حضرت ابن عباسؓ روایت کرتے ہیں کہ حضور سرور کونین ﷺ ایک اعرابی کی بیمار پرسی کیلئے داخل ہوئے تو فرمایا "کوئی فکر نہیں انشاء اللہ شفاء ہو گی۔" **(بخاری)**

لہو کے آئینے میں

فوزیہ شاہد

امام احمد بن حنبل رحمۃ اللہ علیہ نے جواب دیا: آج وہ نماز پڑھوں گا جو حضرت عمرؓ نے ابولؤلؤ فیروز کا خنجر پڑنے کے بعد پڑھی تھی

فتنۂ خلقِ قرآن کے زمانے میں امام احمد بن حنبل رحمۃ اللہ علیہ قرآن کو غیر مخلوق کہنے کی بنا پر' پابجولاں معتصم کے دربار میں حاضر ہوئے تو وہاں اس بات کا اہتمام کیا گیا کہ انہیں دہشت زدہ کرنے کیلئے ان کے سامنے دو تین آدمیوں کے سر قلم کر دیئے جائیں اور جب دربار میں خون کے چھینٹے اڑ رہے تھے امام احمد رحمۃ اللہ علیہ اپنا دامن سنبھال رہے تھے اور اسی مجلس میں بیٹھے امام شافعی رحمۃ اللہ علیہ کے ایک شاگرد سے پوچھ رہے تھے کہ تمہارے استاد نے فلاں مسئلے میں کیا رائے قائم کی ہے۔

درباری دیکھ رہے تھے کہ یہ عجیب آدمی ہے اپنے سامنے تلواریں چمکتے دیکھ رہا ہے لیکن اسے فکر ہے تو اس بات کی فکر ہے کہ ایک مسئلے میں امام شافعی رحمۃ اللہ علیہ کے مسلک کی تحقیق ہو جائے۔ اسے اس بات کی پروا نہیں کہ ابھی اس کے ساتھ کیا گزر جائے گی۔ چنانچہ مورخ بیان کرتے ہیں کہ امام احمد رحمۃ اللہ علیہ بن حنبل کی پیٹھ پر جو کوڑے پڑے' اگر ہاتھی کی پشت پر برستے تو وہ بلبلا اٹھتا۔ امام کو شدید تعذیب کا شکار ہونا پڑا مگر اس سے ان کے پائے استقامت میں کوئی لغزش نہ آئی۔ جب ان سے بار بار کہا گیا کہ اپنا موقف تبدیل کر لیجئے تو انہوں نے ایک ہی جواب دیا' میرے پاس کوئی بات اللہ کی کتاب یا اس کے رسولؐ کی سنت میں سے لے آؤ میں قبول کر لوں گا' اس کے سوا مجھے کسی چیز کی طرف التفات کرنے کی ضرورت نہیں۔

مار کھانے کے بعد یہ جلیل القدر امام' ابن سماعہ کے گھر نماز پڑھ رہا تھا تو کہا گیا: کوڑوں سے آپ کے جسم پر جگہ جگہ زخم پڑ گئے ہیں اور خون بہہ رہا ہے' کیا بہتے خون کے ساتھ نماز ہو جائے گی؟ انہوں نے جواب دیا: آج وہ نماز پڑھوں گا جو حضرت عمرؓ نے ابولؤلؤ فیروز کا خنجر پڑنے کے بعد پڑھی تھی۔

جمائی روکنے کیلئے

جمائی ایک ناپسندیدہ عمل ہے اس لیے اس کو روکنے کی ہر ممکن کوشش کرنی چاہیے اور اگر آ جائے منہ کو بند رکھیں اور جیسے ہی جمائی آئے یہ سوچیں کہ انبیاء علیہ السلام کو کبھی جمائی نہیں آئی تو انشاء اللہ جمائی فوراً رک جائے گی۔ **(والدہ شارق' لاہور)**

پرانی کھانسی کیلئے: پرانی کھانسی کے واسطے نمک مولی نصف ماشہ سے ایک ماشہ تک کھانڈ ملا کر اوپر سے گرم پانی پینا مفید ہے۔

شوہر کا مسئلہ | طبیعت میں ٹھہراؤ | حافظہ | جذباتی کیفیات | شوہر کو پروا نہیں | زکوٰۃ اور چلہ کشی میں فرق

قارئین! جب دینی زندگی پر خزاں آتی ہے تو بے دینی اور کالی دنیا کا عروج ہوتا ہے۔ اگر آپ کسی کالی دنیا، کالی دیوی یا کالے جادو سے ڈسے ہوئے ہیں تو لکھیں ہم قرآن وسنت کی روشنی میں اس کا حل کریں گے۔ جسکا معاوضہ دعا ہے۔ براہِ کرم لفافے میں کسی قسم کی نقدی نہ بھیجیں۔ توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا، جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ خطوط لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں۔ خط کھولتے وقت پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ کسی فرد کا نام اور کسی شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔ جسمانی مسئلے کے لئے خط علیحدہ ڈالیں۔

شوہر کا مسئلہ

میرے شوہر ایک شریف انسان ہیں لیکن اب میں یہ محسوس کر رہی ہوں کہ ان پر دنیا کی رنگینیوں کا کچھ کچھ اثر ہونے لگ گیا ہے۔ میں ایک گھریلو عورت ہوں اور چاہتی ہوں کہ ایک فرمانبردار بیوی کہلاؤں لیکن اندیشہ ہے کہ میری خواہشات پوری نہیں ہوں گی۔ مجھے ان عورتوں پر حیرت ہوتی ہے کہ جو اپنی جیسی عورتوں کے حقوق کا ذرا خیال نہیں کرتیں۔ اگر میرے خاوند بہت آگے چلے گئے تو نہ صرف میرا بلکہ بچوں کا مستقبل بھی تاریک ہوجائے گا۔ چاہتی ہوں کہ شوہر پہلے جیسے نیک ہوجائیں۔ **(سمیرا، لاہور)**

جواب: میاں بیوی کے خوشگوار تعلقات میں بہت سے عوامل کام کرتے ہیں۔ اس تعلق میں نہ صرف جذباتی معاملات زیر بحث آتے ہیں بلکہ گھریلو معاملات اور سماجی پہلو بھی اس رشتے کو متاثر کرتے ہیں لیکن چند ایک بات کی نشاندہی یہاں ضروری ہے اکثر خواتین یہ اقرار کرتی ہیں کہ ان کے شوہر پہلے اچھے تھے لیکن بتدریج ان کا رویہ سرد ہوتا جارہا ہے۔ وہ اس سرد مہری کا ذمہ دار صرف اور صرف شوہر کو قرار دے کر بری الذمہ ہوجاتی ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ انہیں غیر جانبدار ہوکر اس بات کا تجزیہ کرنا چاہیے کہ ایسا کیوں ہے؟ اور پھر اس کی روشنی میں لائحہ عمل مرتب کرنا چاہیے۔ چند بنیادی باتیں یہ ہیں کہ بیوی گھر کے ماحول کو شوہر کیلئے دلچسپی اور کشش کا باعث بنائے۔ شوہر کی تمام ضروریات کا بحسن و خوبی خیال رکھے۔ ان باتوں کے ساتھ ساتھ یہ عمل کریں کہ رات کو جب شوہر سوجائیں تو ایک مرتبہ سورۂ کوثر پڑھ کر گردن کے پیچھے دم کریں جہاں سے ریڑھ کی ہڈی شروع ہوتی ہے۔ تین ماہ تک یہ عمل کیا جائے۔

طبیعت میں ٹھہراؤ نہیں

میری طبیعت میں سکون اور ٹھہراؤ نہیں ہے۔ بہت جلد کسی کام سے دل بھر جاتا ہے اور کوشش کے باوجود طبیعت راغب نہیں ہوتی۔ کام ادھورا رہ جاتا ہے۔ ذہنی طور پر بھی یکسوئی اور دلچسپی کا فقدان ہے۔ ایک طالب علم کی حیثیت سے یہ مسئلہ اور زیادہ پریشانی کا باعث ہے۔ کوئی اسم یا آیت ایسی تجویز کریں جس کی برکت سے میری ذہنی کیفیات مثبت رخ اختیار کریں۔ **(وقاص احمد، کوئٹہ)**

جواب: رات کو سونے سے پہلے مصلے پر اس طرح کھڑے ہوجائیں جس طرح نماز میں کھڑے ہوتے ہیں اور ہاتھ باندھ لیں۔ نظریں سجدے کے مقام پر مرکوز رکھیں۔ زبان سے بحول و قوت **لا الہ الا اللہ المھیمن العزیز الجبار المتکبر** پڑھتے رہیں۔ پندرہ سے بیس منٹ تک پڑھنے کے بعد عمل ختم کریں اور کسی سے بات کیے بغیر سوجائیں۔ اس عمل کو کم ازکم چالیس دن کیا جائے لیکن نوے دن سے زیادہ نہ کریں۔

حافظہ

میں قرآن پاک حفظ کررہا ہوں لیکن رفتار زیادہ نہیں ہے۔ سبق دیر سے یاد ہوتا ہے۔ کوئی عمل ایسا بتائیں جس سے میرا ذہن تیز ہوجائے اور قرآن پاک جلد حفظ کرلوں۔ واضح کردوں کہ پہلے میرا حافظہ بہت اچھا تھا۔ **(عمیر، کوئٹہ)**

جواب: نماز فجر کے بعد مصلے پر آرام دہ حالت میں بیٹھ جائیں۔ آنکھیں بند کرلیں۔ آرام وسکون سے سانس اندر لیں اور باہر نکالیں اور اپنی توجہ سانس کے اندر جانے اور باہر نکلنے پر قائم رکھیں۔ اندازاً دس منٹ تک یہ عمل کیا جائے۔ بعدازاں تین چار عدد کھجوروں پر سوبار یا رحیم دم کرکے کھالیا کریں۔

جذباتی کیفیات

میرے اندر پریشان خیالی اور طرح طرح کے خیالات کی زیادتی رہتی ہے۔ حال ہی میں ایک کہانی پڑھی جس کا دل پر بہت اثر ہوا۔ جیسے ہی کہانی کا خیال آتا ہے میں بے اختیار رونا شروع کردیتی ہوں غرض اسی طرح کی دلی اور جذباتی کیفیات کا مجھ پر غلبہ رہتا ہے۔ ہر وقت کچھ نہ کچھ سوچتی رہتی ہوں۔ **(شریفاں بی بی، کوہاٹ)**

جواب: ایک عمدہ کاغذ پر اسم ذات **اللہ** نیلی روشنائی سے خوشخط لکھ لیں اور کسی گتے پر چسپاں کرلیں۔ صبح بیدار ہونے کے بعد رات کو سونے سے پہلے دس دس منٹ تک پانچ فٹ کے فاصلے سے نظریں جما کر دیکھا کریں۔ دس منٹ دیکھنے کے بعد آنکھیں بند کرکے تصور کریں کہ اسم **اللہ** کی نورانی شعاعیں آپ کے اندر داخل ہورہی ہیں۔ یہ تصور چند منٹ کیا جائے۔ انشاء اللہ چند ہفتوں میں خیالات کی کیفیت تبدیل ہوجائے گی۔

وہموں اور اندیشوں کی یلغار

میرے ذہن پر وہموں اور اندیشوں کی یلغار رہتی ہے۔ اکثر یہ اندیشہ غالب رہتا ہے کہ میرے ساتھ یا میرے عزیزوں کے ساتھ فلاں حادثہ نہ ہوجائے۔ کسی بیماری یا پریشانی کا تذکرہ سنتے ہی یہ خیال روگ جاں بن جاتا ہے کہ مجھے یہی ہونے والا ہے۔ نماز شروع کرتا ہوں تو پانچ منٹ کے بجائے چالیس منٹ لگا دیتا ہوں۔ **(آفتاب احمد، کراچی)**

جواب: نماز عشاء کے بعد کسی اندھیری جگہ بیٹھ کر چھیاسٹھ مرتبہ **العظیم اللہ مافی السموات** کا ورد کیا کریں کم ازکم چالیس دن اس وظیفے پر کاربند رہیں انشاء اللہ طبیعت میں وہم کا عنصر مغلوب ہوجائے گا۔

غلط راہوں سے بچنا چاہتا ہوں

حال ہی میں تعلیم سے فارغ ہوا ہوں۔ معاش کیلئے کاروبار کرنا چاہتا ہوں۔ ملازمت سے اس لیے گریزاں ہوں کہ نوکری میں ناجائز کاموں کا بھی دباؤ رہتا ہے۔ کوئی ایسا عمل بتادیں جس سے مجھے اپنے کاموں میں رہنمائی حاصل ہو اور میں غلط راہوں سے بچ سکوں۔ **(جمیل احمد، رحیم یار خان)**

جواب: آپ کا یہ خیال صحیح نہیں ہے کہ ہر نوکری میں ناجائز کاموں کیلئے دباؤ رہتا ہے اگر معاشی مجبوری ہے تو مناسب نوکری کی جاسکتی ہے۔ بالفرض اگر ایسی صورتحال ہوتو نوکری تبدیل بھی کی جاسکتی ہے یا نوکری ترک کرکے کاروبار کیا جاسکتا ہے۔ ان تمام باتوں کا انحصار آپ کے حالات پر

ہے۔آپ خلوص نیت کے ساتھ کوئی بھی راستہ اختیار کریں۔ قدرت کی طرف سے امداد ورہنمائی ہوگی۔

آپ کی نیت وارادہ ہی وہ سب سے پہلا عمل ہے جس سے سب کاموں کی ابتدا ہوگی۔رات کو سونے سے پہلے اکتالیس مرتبہ یا وکیل پڑھ کر سوجایا کریں۔

گھنٹوں سوچتا رہتا ہوں

میرے اندر کوئی صلاحیت نہیں ہے شاید یہی وجہ ہے کہ ہر شخص بے اعتنائی برتتا ہے۔ میں بھی سب لوگوں سے کٹ کر رہ گیا ہوں۔ دس سال کی عمر میں بیمار ہوا۔اس کے بعد سے صحت اچھی نہیں ہے لیکن ڈاکٹر کہتے ہیں کہ تمہیں کوئی بیماری نہیں۔ گھنٹوں بیٹھا سوچتا رہتا ہوں۔ **(محمد عرفان)**

جواب: واقعی آپ کو کوئی جسمانی بیماری نہیں ہے صرف احساس کمتری نے آپ کو ذہنی طور سے پریشان کررکھا ہے جب آدمی مسلسل ذہنی خلفشار کا شکار ہوتو نہ صرف ذہن بلکہ جسم پر بھی منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں اوراس کی صلاحیتیں کام کرنے سے انکار کردیتی ہیں۔آج سے آپ تمام باتوں کو ذہن سے نکال دیں۔زندگی کے تمام کاموں میں حصہ لیں۔ لوگوں سے ملیں جلیں۔ہروقت یا حی یا قیوم کاورد کیا کریں۔چند ہفتوں میں جب احساس کمتری کا خیال مغلوب ہوجائے گا۔آپ بالکل ٹھیک ہوجائیں گے۔

زکوٰۃ اور چلہ کشی میں فرق

پڑھنے اور سننے میں آتا ہے کہ اسماء الٰہی یا آیات قرآنی کی زکوٰۃ ادا کی جاتی ہے۔اس کا کیا مطلب ہے اور زکوٰۃ کس طرح ادا کی جاتی ہے۔ نیز یہ بھی بتائیں کہ زکوٰۃ ادا کرنے اور چلہ کشی میں کیا فرق ہے۔ براہ کرم اسم **یا باطن** اور **ذوالجلال والاکرام** کی زکوٰۃ ادا کرنے کا طریقہ اور اس کی اجازت مرحمت فرمادیں۔ **(محمود، راولپنڈی)**

جواب: ان تمام سوالات کے جوابات کو تفصیل سے لکھنا طوالت کی وجہ سے ممکن نہیں ہے لیکن مختصراً ان باتوں کی وضاحت کی جارہی ہے۔ اللہ تعالیٰ کا کوئی بھی اسم یا آیت قرآنی اپنے اندر ایک معنی رکھتا ہے۔مثلاً جب کوئی شخص لفظ قلم کہتا ہے تو اس کا معنی ایک ایسی چیز ہے جو لکھنے کے کام آتی ہے۔اسی طرح ہر اسم الٰہی کے معنی اپنے اندر نورانی خدوخال رکھتے ہیں۔ یہ خدوخال مخصوص علم اور صلاحیت ہے۔مختلف طریقوں سے جب اسماء کو پڑھا جاتا ہے اور کسی صاحب اجازت کی نگرانی بھی شامل حال ہوتی ہے تو آدمی اسم کے معانی یا اس کے خدوخال کو متحرک کرنے پر قدرت حاصل کرلیتا ہے۔اس بات کو دوسرے الفاظ میں زکوٰۃ ادا کرنا بھی کہتے ہیں۔ایک مخصوص وقت تک علیحدہ رہ کر کوئی بھی عمل کرنا چلہ کشی کے زمرے میں آتا ہے۔ کسی بھی اسم کی زکوٰۃ ادا کرنے کیلئے مسلسل نگرانی کی ضرورت ہوتی ہے اور بتانے والے کی ذمہ داری ہوتی ہے اس لیے ہم کسی ایسے عمل کو تحریر کرنے سے معذرت خواہ ہیں۔

ذہنی طور پر غیر حاضر ہوں

میں ایک طالب علم ہوں۔ مسئلہ یہ ہے کہ میں ذہنی طور پر غیر حاضر رہتا ہوں اور یادداشت صحیح کام نہیں کرتی۔ دوسرا مسئلہ یہ ہے کہ خواب پریشان کن آتے ہیں جن میں ایسے لوگ دیکھتا ہوں جن کو طبیعت ناپسند کرتی ہے۔ صبح بیدار ہونے کے بعد طبیعت بوجھل محسوس ہوتی ہے۔ذہنی کارکردگی کو بڑھانے' نیز پریشان کن خواب کے تدارک کے لیے کچھ ارشاد فرمائیں۔ **(خالد مسعود، پھول نگر)**

جواب: اپنے ارادے سے جن باتوں کا خیال رکھیں وہ یہ کہ غصہ' جھنجھلاہٹ' حسد' عیب جوئی کو قطعی اپنے قریب نہ آنے دیں۔ اسی طرح ارادی کوشش سے خود کو زیادہ سے زیادہ پرسکون رکھنے کی کوشش کریں۔ دن رات کے اوقات میں جب بھی فارغ ہوں تو **یا اللہ یا حفیظ** کاورد کریں۔نماز فجر کے بعد مشرقی افق کے آسمان کو دس منٹ تک نظریں جما کر دیکھا کریں۔سپیدہ سحر نمودار ہوتا ہے۔رات کو سوتے وقت یہ تصور کیا کریں کہ آپ کے اوپر آسمان سے روشنیاں بارش کی شکل میں برس رہی ہیں۔اسی تصور کو قائم رکھیں یہاں تک کہ نیند آجائے۔انشاء اللہ آپ چند ہفتوں میں نمایاں فرق محسوس کرلیں گے تاہم دوماہ تک اس معمول کو برقرار رکھیں۔

میرے شوہر کو میری پروا نہیں

میری شادی کو سات سال ہوگئے ہیں۔ وہ بھی تایا کے بیٹے کے ساتھ۔اور ایک ہی حویلی میں شادی سے پہلے اور شادی کے دوماہ بعد ہم لوگ کیا سارا خاندان خوش تھا مگر پھر اللہ جانے کیا ہوگیا یا کسی کی نظر بند لگ گئی' میرے شوہر جو میرے تایازاد تھے بہت ہی خوش تھے مگر شادی کے دوسرے مہینے ہی وہ سخت بیمار ہوگئے۔ چھ ماہ تک ہم لوگوں نے بہت علاج بھی کروایا اور ساتھ دم بھی تعویذ بھی مگر نہیں کچھ فرق نہ آیا مگر بربادی کے دن شروع ہوگئے۔ میرے شوہر مجھے دیکھ نہیں سکتے تھے۔ میں بولتی تو آنکھیں اور منہ دونوں بند کرکے لیٹ جاتے اور گھر والوں سے کہتے کہ اللہ کیلئے اسے کمرے میں نہ آنے دیا کرو۔ یہ مجھے بالکل اچھی نہیں لگتی۔مگر میں مجبور تھی۔ میں ان کے سب کام کرتی مگر میری حیثیت ایک کام کرنیوالی کی ہوگئی۔ میں اگر کمرے میں چلی جاتی تو وہ سارا دن کمرے میں نہ آتے تھے۔

چونکہ ہم نے پہلے دوماہ خوش گزارے تھے مجھے اللہ نے ایک بیٹی سے نوازا۔اب میرے شوہر کو ہم ماں بیٹی کی کوئی پرواہ نہ تھی۔اگر بچی روتی تو کہتے اللہ کے واسطے تم اور بچی اپنی ماں کے گھر چلی جاؤ۔انہی نفرتوں کی وجہ سے ہمارے دونوں گھر جدا ہوگئے۔ درمیان میں دیواریں کھڑی کردی گئیں۔ میں نے اور میری بچی نے اپنا سسرال نہ چھوڑا آخران لوگوں نے رویے بدلنے شروع کردیئے اور مجھے گھر سے نکال دیا گیا۔ اب ایک سال ہوچکا ہے۔ میں ماں اور بھائیوں کے گھر رہ رہی ہوں۔اب سنا ہے میرے شوہر نے جوا کھیلنا' شراب پینا شروع کردی ہے مگر ہم ماں بیٹی کب تک بھائیوں کے گھر رہیں گے۔ میری بیٹی اب ساتویں سال میں ہے۔ کافی سمجھدار ہے مگر وہ بچی پر بالکل ترس نہیں کرتا۔اللہ اور اس کے رسول کا واسطہ، میرے لیے کچھ کریں۔ میں نے بہت وظیفے بھی کیے ہیں' میں نماز بھی پابندی سے پڑھتی ہوں۔ سال ہوگیا میں نے گھر سے نکلنا چھوڑ دیا ہے۔سارا دن بھابیوں اور ماں کی خدمت کرتی ہوں۔سب لوگوں نے پوچھا ہے اگر اس کا قصور ہے تو پھر اسے سزا ملنی چاہیے ورنہ تم لوگ پوتی اور بہو گھر لے آؤ مگر میرا شوہر نہیں مانتا۔ میں کیا کروں؟ میں ایک امید کا چراغ لیکر آپ کو خط لکھ رہی ہوں۔مہربانی فرما کر میرے حق میں دعا بھی کریں تاکہ دکھی اور اجڑی ہوئی بیٹی کا گھر بس جائے۔**(ماریہ سلطانہ، بہاولنگر)**

جواب: بہن ایک عمل بتا رہا ہوں جس جس نے کیا ہے حیرت انگیز فائدے ہیں۔ایک صاحب کو بتایا کہ 21 دن کرے صرف 11 دن میں کام ہوگیا۔عمل یہ ہے۔

وَاللّٰہُ اَشَدُّ باساً وَّاشَدُّ تَنْکِیْلًا (پارہ نمبر 5 آیت 83)

دانت کے درد کی دعا

امام بیہقی حضرت عبداللہ بن رواحہ سے نقل کرتے ہیں کہ انہوں نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم سے دانت درد کی شکایت کی تو حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے اپنا دست مبارک ان کے رخسار پر جس میں درد تھا رکھ کر سات مرتبہ پڑھا اَللّٰھُمَّ اَذْھِبْ عَنْهُ مَایَجِدُ وَ فَحْشَهُ بِدَعْوَةِ نَبِیِّکَ الْمُسْکِیْنِ الْمُبَارَکَ عِنْدِکَ ترجمہ:۔اے اللہ جو تکلیف یہ شخص محسوس کر رہا ہے اس کو اس کی سختی کو دور فرمادیجئے اپنے نبیؐ کی دعا سے جو آپ کے نزدیک بابرکت ہے۔دست مبارک ابھی اٹھایا بھی نہ تھا کہ اللہ تعالیٰ نے ان کے درد کو رفع فرمادیا۔ **(مسز جمشید)**

عجیب وغریب نسخہ

ذکیہ اقتدار، بہاولنگر

اللہ پر بھروسہ تھا کہہ دیا بہن سوکھیا کا علاج بھی دریافت ہوجائے گا' بہت سی بزرگ خاتون وہاں موجود تھیں' ایک خاتون جو چہرے سے خاصی سمجھدار لگ رہی تھیں' ان سے معلوم کیا کہ پہلے بزرگ بہت سیانے تھے' آپ سوکھیا کا علاج بتائیں

میں اپنی عزیزہ کے ساتھ ہسپتال گئی' ڈاکٹر صاحب کے پاس خاصا رش تھا' یوں میں بھی اپنی عزیزہ کے ساتھ اپنی باری آنے کے انتظار میں انتظارگاہ میں بیٹھ گئی۔ بہت سی مائیں اپنے بچوں کو دکھانے کیلئے ہسپتال تشریف لائی ہوئی تھیں' کچھ بچوں کو بہت زیادہ نظر لگی ہوئی تھی' انہیں میں نے نظر کا دم کیا۔ ایک بچی بے حد خوش مزاج تھی لیکن اس کو سوکھیا کا مرض تھا' میں نے اس خاتون کو مشورہ دیا کہ ڈاکٹر کے پاس سوکھیا کا علاج نہیں ہوتا۔ میرا یہ کہنا تھا کہ فوراً اس خاتون نے مجھ سے سوال کردیا کہ سوکھیا کا علاج بتاؤ۔

اللہ پر بھروسہ تھا کہہ دیا بہن سوکھیا کا علاج بھی دریافت ہوجائے گا' بہت سی بزرگ خاتون وہاں موجود تھیں' ایک خاتون جو چہرے سے خاصی سمجھدار لگ رہی تھیں' ان سے معلوم کیا کہ پہلے بزرگ بہت سیانے تھے' آپ سوکھیا کا علاج بتائیں۔ دریں اثناء میں نے بچی کو اس خاتون کو دکھا دیا' انہوں نے علاج بتایا تو خود بھی ورطۂ حیرت میں ڈوب گئیں۔ لفظ لفظ سنئے اور سوکھیا کا علاج خود بھی کریں اور دوسروں کو بھی اس کے علاج سے مستفید کریں۔ وہ خاتون کہتی ہیں' میرے ماموں زاد بھائی کے بچے پیدا ہوتے اور ان کا انتقال ہوجاتا۔ یوں دس بچے رخصت ہوگئے۔ آخری بیٹا پیدا ہوا تو اسے سوکھیا کا مرض ہوگیا۔ میرے بھائی نے بے حد علاج کرائے' تعویذ بھی بہت استعمال کیے مگر بچہ سوکھتا گیا۔ اللہ کا کرنا اس بستی میں ایک سیانا آگیا۔ میری بھابی اپنے بچے کو اس سیانے کے پاس لے گئیں' انہوں نے چند شرائط کے ساتھ ایک نسخہ بتایا۔ بروز اتوار صبح فجر کے بعد بچے کی ماں یا جو بھی عمل کرے۔ اتوار کے دن پہلے وضو کرے' پھر 3 مرتبہ درود ابراہیمی پڑھے' پھر ایک ترازو لیں۔

اپنا منہ کعبے کی طرف کرلیں۔ ترازو کے دو پلڑے ہوتے ہیں ایک میں نئے پرانے جیسے بھی جوتے ہوں گھر کے کم ہوجائیں تو محلے سے لے لیں۔ الٹے پلڑے میں جوتے رکھیں اور سیدھے میں بچی یا بچہ جو بھی ہے اسے پلڑے میں بٹھائیں' چہرہ کعبے کی طرف ہو۔ اب ترازو کو اٹھائیں دونوں پلڑوں کا وزن برابر ہو۔ جوتے اور بچے کا وزن برابر ہو۔ تولنے کے بعد بچے کو اٹھالیں' جوتے نکال دیں۔ دوسرے اتوار کو وہی جوتے ہوں پھر اسی طرح تولیں۔ اس مرتبہ جوتے وہی ہوں گے مگر بچہ کی طرف کا پلڑا وزنی ہوگا اور جوتوں کا ہلکا' بچے کو اٹھالیں' جوتے نکال دیں۔

تیسرے اتوار پھر یہی عمل کریں' اس مرتبہ بچے کا پلڑا بہت بھاری ہوگا۔ تین اتوار پورے ہوئے۔ سوکھیا کا مرض بھاگ گیا۔ یاد رکھیے عمل کرنے سے قبل 111 روپے صدقہ اور ہر اتوار کے بعد 21 روپے کی شیرینی بچوں میں بانٹ دیں۔ 3 افراد کو کھانا کھلادیں' جس بچے پر یہ تجربہ کیا تھا' ماشاءاللہ اب اس کے چھ بچے ہیں۔ یہ تجربہ کبھی خطا نہیں گیا' ہمیشہ کامیاب رہا۔ **قارئین!** ایک بات یاد رکھیے جس خاتون سے میں نے یہ نسخہ لیا' میں نے نسخہ لیتے وقت ان سے کہا تھا کہ میں یہ نسخہ ایسی جگہ دوں گی جو لوگ بھی اسے استعمال کریں گے وہ آپ کی صحت وعافیت کے لئے خصوصی دعائیں کریں گے۔ نسخہ استعمال کریں اور بچوں کو صحت یاب کریں۔

آپریشن کے بعد زخم میں پیپ پڑ جائے تو......

ڈلیوری کیس کے بعد ٹانکے لگتے ہیں' ان میں اگر پیپ پڑ جائے تو بے شمار دواؤں اور کریموں کے استعمال سے بھی افاقہ نہیں ہوتا۔ یہاں تک کہ مریضہ تکلیف سے تڑپتی ہے ایسا ہی کیس لاہور کے میوہسپتال میں پیش آیا۔

آپریشن ہوا' بچے کی پیدائش ہوگئی لیکن بچے کی ماں ایک ہفتہ ہسپتال میں زیرعلاج رہیں کیونکہ ان کے ٹانکوں میں زخم ہوگئے تھے لیکن پھر ہسپتال سے بھی ڈسچارج کردیا گیا۔ گھر آنے کے بعد تکلیف بڑھتی گئی۔ گھر والے بے حد پریشان تھے کیونکہ مریضہ کی حالت اب قابل رحم ہوتی جارہی تھی۔ اتفاق سے ایک مڈوائف ان کے گھر آگئی' انہوں نے مریضہ کو دیکھا' تمام دوائیں جو انہیں استعمال کروائی گئی تھیں وہ تمام دوائیں چیک کیں۔ اس مڈوائف نے تمام دوائیں بند کروادیں۔ اپنا تیار شدہ ایک نسخہ دیا اور کہا کہ یہ مریضہ کو لگائیں۔ وہ دوائی روئی میں لگا کر اندرونی زخم پر اور بیرونی حصے پر استعمال کروانی تھی۔ اس مریضہ کو وہ دوا استعمال کروائی گئی تو اس کے حیرت انگیز رزلٹ سامنے آئے' صرف تین دن میں مریضہ کے زخم بھر گئے اور پیپ خشک ہوگئی۔ اب اس مڈوائف سے نسخہ لینا جان جوکھوں کا کام تھا' جیسے تیسے کرکے ہم نے وہ نسخہ حاصل کرہی لیا۔ وہی نسخہ ایک ایسے شخص کو استعمال کرایا جن کا کافی عرصہ پہلے کمر کا آپریشن ہوا تھا اور اس سے پہلے پیٹ کا ناف سے اوپر بھی گہرا آپریشان ہوا تھا۔ آپریشن کو پانچ سال ہوگئے تھے' ایک دن وزن اٹھا کر اوپر کی منزل پر گئے' پیٹ کے اوپر کے حصے کا ٹانکا ٹوٹ گیا۔ اس میں پیپ پڑ گئی۔ ڈاکٹر کے پاس لے کر گئے۔ انہوں نے کافی پیپ نکالی اور دوائیں استعمال کروائیں لیکن زخم ٹھیک نہ ہوا۔ ایک ماہ ہوگیا۔ مریض کو نشتر ہسپتال ملتان لے گئے۔ وہاں ایک ہفتہ رہے لیکن فائدہ نہ ہوا' پھر اپنے گھر لے آئے۔ اس مریض کو یہ نسخہ استعمال کروایا' الحمدللہ ایک ہفتہ میں وہ بالکل صحت یاب ہوگئے ہیں۔ **قارئین!** یہ دونوں واقعات بالکل سچے ہیں۔

نسخہ یہ ہے: ایک چھٹانک پیاز' ایک چھٹانک دیسی اجوائن' ایک چھٹانک میتھی دانہ' ایک چھٹانک ہلدی' ایک چھٹانک پھٹکڑی' ایک چھٹانک نیم کے تازہ پتے۔ ان چھ چیزوں کو ہاون دستے میں خوب باریک کوٹ لیں اور ایک پاؤ دیسی گھی میں جلالیں۔ ٹھنڈا ہونے پر گھی چھان لیں۔ روئی میں بھگو کر اندرونی اور بیرونی استعمال کرائیں۔ زخم ہو' چوٹ لگ جائے انشاءاللہ فوراً شفاء ہوگی۔

30 سالہ ہائی بلڈ پریشر کا خاتمہ

محترم حکیم صاحب عرصہ 30 سال سے ہائی بلڈ پریشر کے علاج کیلئے ہر قسم کی ڈاکٹری ادویات پر ہزاروں نہیں بلکہ لاکھوں خرچ کرچکا تھا لیکن ہائی بلڈ پریشر تھا کہ کم ہونے کا نام نہیں لیتا تھا۔ عبقری سے ملاقات ہوئی فشاری اور جوہر شفائے مدینہ منگوا کر استعمال کرنا شروع کی۔ اس دوران تمام ڈاکٹری ادویات بند کردیں۔ اللہ نے ان دونوں دواؤں سے میرے لاعلاج مرض کو ختم کردیا اب کبھی کبھی استعمال کرتا ہوں اور مرض میں سو فیصد افاقہ ہے۔

(محمد سرفراز احمد صاحب' ڈیفنس ہاؤسنگ سوسائٹی لاہور)

فون نمبر: 0321-4710899

آنکھوں کے درد کیلئے

جس کی آنکھیں دکھتی ہوں وہ سات مرتبہ مندرجہ ذیل درود شریف پڑھے انشاءاللہ شفاء ہوگی۔ اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا وَمَوْلٰنَا مُحَمَّدٍ عَبْدِکَ وَ رَسُوْلِکَ النَّبِیِّ الْاُمِّیِّ وَبَارِکْ وَسَلِّمْ. (طارق احمد' چونیاں)

بے خوابی کے ہاتھوں مجبور توجہ کریں

میاں بیوی میرے پاس آئے کہ دل بے چین اور بے قرار ہے زندگی میں سکون نہیں رات کو گزشتہ کئی سالوں سے بیوی کو نیند نہیں آتی۔ دنیا کی ہر دوائی' ہر علاج' ہر ٹوٹکہ آزما چھوڑا لیکن افاقہ نہ ہوا کئی جگہ سے دم تعویذ بھی لیا

قارئین! آپ کیلئے قیمتی موتی چن کر لاتا ہوں اور چھپاتا نہیں' آپ بھی سخی بنیں اور ضرور لکھیں (ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

دور جدید کی سہولیات اتنی زیادہ کہ آپ گمان نہیں کر سکتے یہ سائنس کا کمال ہی کمال ہے کہ آپ ہاتھ آگے کریں پانی' قدم رکھیں سیڑھیاں خود بخود چل پڑیں۔ یہ کچھ سہولیات کا مختصر سا تذکرہ کیا ورنہ سائنس تو کہاں سے کہاں پہنچی ہوئی ہے لیکن جب اتنی سہولیات میسر ہیں پھر زندگی' دل اور ذہن پریشان کیوں ہیں۔ اس کی کیا وجہ ہے ہر شخص ہر دل اندر سے پریشان ہے۔ بجھا ہوا ہے' خزاں ہے' سبزہ نہیں' ویرانی ہے شادمانی نہیں۔

بالکل یہ حالات لیے میاں بیوی میرے پاس آئے کہ دل بے چین اور بے قرار ہے زندگی میں سکون نہیں رات کو گزشتہ کئی سالوں سے بیوی کو نیند نہیں آتی۔ دنیا کی ہر دوائی' ہر علاج' ہر ٹوٹکہ آزما چھوڑا لیکن افاقہ نہ ہوا کئی جگہ سے دم تعویذ بھی لیا پھر نفسیاتی پروفیسروں کے پاس آنا جانا خوب ہوا کئی نے یوگا کی مشقیں بتائیں لیکن صحت ہار گئی بے خوابی اور بیماری جیت گئی۔ یہ کہانی سن کر میں حیران نہ ہوا کہ روزانہ ایسی دکھی کہانیاں اور پھر ان کا شافی حل میرا شعبہ ہے ہاں تدبیر ہمارے پاس ہے کوئی سو فیصد کرنے والا ہو شفاء اللہ تعالیٰ ضرور عطا فرماتے ہیں۔

جب میں ان کی بات سن چکا تو میں نے انہیں قرآن مجید کی ایک چھوٹی سی آیت بتائی کہ سارا دن وضو بے وضو اسے پڑھیں ناپاکی کے دنوں میں نہ پڑھیں لیکن کوشش کریں ہر وقت باوضو ہوں۔

چونکہ ان صاحب کی اہلیہ پریشان تھی اور ہر طرف سے مایوس تھی اس لیے دن رات اس نے ایک کر دیا خوب پڑھا اور خوب حتیٰ کہ تقریباً ڈیڑھ یا دو ماہ کے بعد پھر ملاقات ہوئی تو اس مجبور اور روتی دکھی خاتون کے شوہر نے اطلاع دی کہ میری اہلیہ بالکل تندرست ہوگئی ہے کسی قسم کا ذہنی اور نیند نہ آنے کا روگ نہیں۔ پھر خود اپنے میاں کے ساتھ آئی تو کہنے لگی میں حیران ہوں کہ جس مریض کو سارے جہاں کے تمام علاج معالجے نے مایوس کر دیا ہو وہ بھلا کبھی تندرست بھی ہوسکتا ہے۔ لیکن اس قرآنی آیت کا زندہ ثبوت آپ کے سامنے ہے کہ میں بالکل تندرست ہوں۔

وہ صاحب کہتے ہیں چند دنوں میں اس کے فوائد شروع ہوگئے تھے۔ اٹلانٹا امریکہ میں میرے کزن رہتے تھے انہیں بھی یہی نیند نہ آنے اور پریشانی ٹینشن کا مسئلہ تھا انہیں بتایا تو کہنے لگے کہ یہ مشکل آیت ہے مجھے یاد نہیں ہوتی آخر ہم نے انہیں موبائل کے ٹیپ میں وہ آیت سنا دی انہوں نے یاد کر لی اور پڑھنا شروع ہوگئے انہوں نے تھوڑی پڑھائی کی لیکن انہیں بھی فائدہ ہوا اور لاجواب ہوا۔

یہ صرف ایک شخص کا تجربہ ہے ایسے بے شمار تجربات ہیں دراصل بے شمار لوگ جس شخص کے پاس مسائل لے کر آئیں گے تو یقیناً اتنے تجربات دے کر جائیں کچھ یہی معاملہ میرے ساتھ بھی ہے جو بھی آتا ہے وہ تجربات' مشاہدات اور انوکھے واقعات دے کر جاتا ہیں۔ صرف اس آیات کے واقعات اتنے بے شمار ہیں کہ قلم کیلئے بے شمار صفحات چاہئیں چند واقعات آپ کی خدمت میں عرض کرتا ہوں۔ مکہ مکرمہ میں جب سے دینی زندگی کا زوال آیا ہے یہاں بے سکونی' بے چینی اور اضطراب زیادہ مال دولت اور سامان عیش و عشرت محلات کی کمی نہیں اگر کمی ہے تو پرسکون نیند اور قلبی راحت کی ہے۔

ایک پھل اور سبزی بیچنے والا اس روگ میں مبتلا تھا میں حیران ہوا کہ یہ روگ اور مرض تو بڑے لوگوں کا ہے یہ شخص آخر اس میں کیوں مبتلا ہے اس کی وجہ تو معلوم نہ کی لیکن ان کی دکھ بھری کہانی تو سنی بھی اور واقعی دکھ ہوا کہ سارا دن مزدوری کر کے تھوڑے پیسے لیے گھر جاتا ہوں لیکن سارا دن سکون کی تلاش کرتا ہوں شاید آج رات مجھے سکون مل جائے لیکن تھکا ہارا آدمی تو بے ہوشی کی نیند سوتا ہے لیکن میں نیند کو ترستا ہوں اور جب سب کے اٹھنے کا وقت ہوتا ہے اس وقت میرے سونے کا لیکن صبح صبح اٹھ کر مجھے پھل منڈی جانا ہوتا ہے مجبوراً تھکے ٹوٹے جسم کے ساتھ مزدوری کیلئے جانا ہوتا ہے۔ قارئین! میں نے بہت مالداروں کے اس سے بھی پریشان کن حالات سنے لیکن جو دکھ اس پھل فروش کی دکھی کہانی سن کر ہوا وہ شاید کبھی کسی کی کہانی سے نہ ہوا ہو میں نے اسے یہ آیت بتائی پھر باقاعدہ یاد کرائی۔ بہت مشکل سے یاد کرائی لیکن یاد ہوگئی۔ اسے عرض کیا کہ سارا (باقی صفحہ 34 پر)

عبقری آپ کے شہر میں

کراچی: رہبر نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0333-2168390۔ **پشاور:** اطلس نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0300-9595273۔ **راولپنڈی:** کمبائنڈ نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 051-5505194۔ **لاہور:** شفیق نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 042-7236688۔ **سیالکوٹ:** ملک اینڈ سنز ریلوے روڑ، 0524-598189 **ملتان:** ادارہ اشاعت الخیر ملتان، 0322-6748121۔ **رحیم یار خان:** امانت علی اینڈ سنز، 068-5872626۔ **خانیوال:** طاہر سٹیشنری مارٹ۔ **علی پور:** ملک نیوز ایجنسی، 0333-7684684۔ **ڈیرہ غازی خان:** عمران نیوز ایجنسی، 064-2017622۔ **جھنگ:** حافظ طلحہ اسلام صاحب، جامعہ عثمانیہ سیٹلائٹ ٹاؤن 0334-6307057۔ **حاصل پور:** اسلام الدین خلجی لاری اڈا حاصل پور 0622-442439۔ **درگاہ پاکپتن:** مہرآباد نیوز ایجنسی ساہیوال روڑ پاکپتن 0333-6954044۔ **کلورکوٹ:** محمد اقبال صاحب، حذیفہ اسلامی کیسٹ ہاؤس۔ **مظفرگڑھ:** مولانا محمد یوسف الحبیب نیوز ایجنسی، 0333-6031077۔ **گجرات:** خالد بک سنٹر مسلم بازار، 0333-8421027۔ **چشتیاں:** حافظ اظہر علی، مین بازار چشتیاں 0300-6989035۔ **شورکوٹ کینٹ:** حبیب اللہ ندیم مکتبہ اسلامیہ والے، 0302-7296211۔ **بہاولپور:** ابومعاویہ، قاسمی نیوز ایجنسی 0333-6367755 **بوریوالہ:** سید شیخ احمد شہید تحصیل والی گلی 0300-7591190۔ **وہاڑی:** فاروق نیوز ایجنسی ٹھینگی کالونی، 0333-6005921۔ **بھیرہ شریف:** شیخ ناصر صاحب نیوز ایجنٹ، 0301-6799177۔ **ٹوبہ ٹیک سنگھ:** حاجی محمد یسیٰن جنگ نیوز ایجنسی 0462-511845۔ ملک نوید نیوز ایجنسی 0333-6870706۔ **وزیر آباد:** شاہد نیوز ایجنسی، 0345-6892591۔ **ڈسکہ:** نایاب نیوز ایجنسی، 0300-6430315۔ **حیدرآباد:** الحبیب نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0300-3037026۔ **سکھر:** الفتح نیوز ایجنسی مہران مرکز، 071-5613548۔ **کوئٹہ:** خرم نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0333-7812805 **حضرو:** نعیم پنسار سٹور حضرو ضلع اٹک، 0301-5514113۔ **اٹک شہر:** ظفر اقبال مکتبۂ مقصود احمد شہید 0321-5247893۔ **میلسی:** امتیاز احمد صاحب نیو شوکت کلاتھ ہاؤس، 0321-7982550۔ **خان پور:** چوہدری فقیر محمد صاحب، انیس بک ڈپو، 068-5572654۔ **واہ کینٹ:** حبیب لائبریری اینڈ بک ڈپو لیاقت علی چوک، 0514-543384۔ **فیصل آباد:** ملک کاشف صاحب، نیوز ایجنٹ اخبار مارکیٹ، 0300-6698022۔ **بہاولنگر:** المدینہ بکڈپو تحصیل بازار بہاولنگر 0333-6320766 **صادق آباد:** عاصم منیر صاحب، چوہدری نیوز ایجنسی، 068-5705624۔ **قلعہ دیدار سنگھ:** عطاء الرحمٰن مکہ میڈیکل سٹور، سول ہسپتال قلعہ دیدار سنگھ، 0300-7451933۔ **بھکر:** ممتاز احمد، نیوز ایجنٹ چشتی چوک، 0300-7781693۔ **کوٹ ادو:** عبدالمالک صاحب، اسلامی نیوز ایجنسی، 0333-6008515۔ **منڈی بہاؤالدین:** آصف میگزین اینڈ فریم سنٹر 0345-5861514۔ **احمد پور شرقیہ:** بخاری نیوز ایجنسی، 0302-7768638 **بنوں:** امیر احمد جان 0333-9748847۔ **نارووال:** محمد اشفاق صاحب، باؤجی نیوز ایجنسی ضیاء شہید چوک ظفروال۔ **جہانیاں:** حافظ نذیر احمد، جمال کالونی نزد تھانہ، 0333-7646085 **گوجرانوالہ:** رحمٰن نیوز ایجنسی، 0300-6422516 **سرگودھا:** احمد حسن، مدنی کیسٹ اینڈ جنرل سٹور مدنی مسجد سرگودھا، 0301-6762480، **چکوال:** عمران فاروق، 0333-5778810۔ **لیاقت پور:** بدر نیوز ایجنسی مین بازار 0345-8709947۔ قیوم صاحب لندن 00442084724146۔ **گوجرخان:** الفلاح اسلامک نیوز ایجنسی 0332-5878032۔ **تونسہ شریف:** اسلامی کتب خانہ کالج روڈ 0345-2508728۔ **خضرو:** بلال خوشبو محل میزائل چوک 0314-2192166۔ **ایبٹ آباد:** آصف خلیل فریدی طیبہ بک سنٹر۔ **میانوالی:** نور سٹیمپ میکر 0333-9836818۔ **کوہاٹ:** عزیز نیوز ایجنسی 0922-511760۔

پچاس سال کے گناہ معاف: رسول کریم ﷺ نے فرمایا: جو شخص نماز میں یا نماز کے علاوہ سو مرتبہ سورۃ اخلاص پڑھے اللہ تعالیٰ اس کے واسطے دوزخ سے ایک برأت تحریر کر دینگے

نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج

پریشان اور بدحال گھرانوں کے الجھے خطوط اور سلجھے جواب

جس بچے کے والد نہ ہوں اس کے ساتھ نیک سلوک کرنا بہت بڑی عبادت ہے۔ اگر آپ یہ سوچ لیں تو شاید بچے سے نہ گھبرائیں۔ مستقل نہیں تو عارضی طور پر اس کو برداشت کرلیں۔ یہ بھی ممکن ہے کہ بچے کی ماں مناسب موقع پر بچے کو اپنے ساتھ رکھ لیں

اجنبی لوگوں سے دوستی

میری دوست انٹرنیٹ پر اجنبی لوگوں سے دوستی کرتی ہے پھر کبھی ان سے مل بھی لیتی ہے۔ میں نے بھی دوستی کی مگر میں نے ایک لڑکی سے دوستی کی۔ اس نے ملنے کا ذکر کیا تو میں راضی ہوگئی اور جب ہماری ملاقات ہوئی تو وہ لڑکی نہیں لڑکا تھا۔ بہرحال میں نے خود کو کمزور ظاہر نہیں ہونے دیا اور بہت نڈر ہوکر ملی مگر مجھے پورے وقت دل ہی دل میں ڈر لگتا رہا کہ کہیں کوئی جاننے والا نہ دیکھ لے ورنہ بہت بری بات ہوجائے گی۔ میں نے برقعہ بھی نہیں پہنا تھا اس لیے اور ڈر رہی تھی۔ **(ثمن رانی.....کراچی)**

بہت بری بات تو ہوگئی آپ نے وقت ضائع کیا اور خواہ مخواہ کسی ان دیکھی شخصیت سے ملنے چلی گئیں۔ وہ اچھا لڑکا نہیں ہے' اسی طرح لڑکیوں کو بے وقوف بناتا ہوگا۔ آئندہ اس سے کبھی نہ ملیں اور نہ ہی اس طرح کی دوستی کا مشغلہ اپنائیں۔ آپ کی دوست بھی غلطی پر ہے۔ ایسی لڑکیوں سے دور رہیں۔ برقعہ پہنا بھی ہوتا تب بھی کسی اجنبی سے ملاقات نہیں کرنی چاہیے تھی۔

شوہر کام نہیں کرتے

میرے شوہر والدین کے اکلوتے بیٹے ہیں۔ ان کے والد کا بہت پہلے انتقال ہوگیا' والدہ نے پرورش کی۔ مجھے انہوں نے ہی اپنے بیٹے کیلئے پسند کیا تھا میں بھی ان کی والدہ کیساتھ اسی کالج میں پڑھا رہی تھی اب مسئلہ یہ ہے کہ ساس کا بھی انتقال ہوگیا۔ شوہر کوئی مستقل کام نہیں کرتے۔ وہ مجھے ہی کام کرتے دیکھنا چاہتے ہیں۔ ہمارے دو بیٹے ہیں' وہ ان کی تعلیم و تربیت میں بھی دلچسپی نہیں لے رہے۔ اگر میں کچھ کہتی ہوں تو ناراض ہوتے ہیں۔ اپنی امی کی مثال دیتے ہیں۔ میرے گھر والے مجھے شرمندہ کرتے ہیں کہ تم دو نہیں تین بچوں کی پرورش کررہی ہو۔ **(ثناء اقبال.....لاہور)**

آپ کے شوہر کو مشاورت کی ضرورت ہے۔ اچھا ہوگا کہ اگر آپ دونوں پرسکون ماحول میں بیٹھ کر مسائل پر گفتگو کرلیں۔ آپ کے شوہر کی والدہ نے خود کام کیا۔ والد کی شخصیت سے وہ محروم رہے۔ ان حالات میں انہوں نے اپنی ذمہ داری محسوس نہیں کی اور آج بھی وہ ذہنی طور پر اسی دور میں زندگی گزار رہے ہیں۔ پیشہ ورانہ رہنمائی کے ذریعے ان میں اپنی اہم ترین ذمہ داریوں کا احساس جگانا ضروری ہوگا۔

بچے کا مسئلہ

میرے شوہر کے بہنوئی کا انتقال ہوگیا تو ان کا ایک بچہ اور میری نند دونوں ہمارے گھر آگئے۔ میں نے تو نند کو سمجھایا تھا کہ وہ سسرال ہی میں رہے مگر وہ سب کچھ چھوڑ کر میرے گھر آگئی۔ میرے شوہر نے اپنے ایک جاننے والے نیک آدمی سے اس کی شادی کروادی۔ اب مسئلہ اس کے بچے کا ہے۔ مجھے سکون سے رہنے کی عادت ہے کیونکہ میری ایک بیٹی ہے اور وہ میٹرک میں پڑھتی ہے۔ نند کا بچہ بہت شریر ہے۔ شوہر سے بات کرتی ہوں تو وہ کہتے ہیں کہ ابھی تو بہن کا گھر آباد ہوا ہے پتہ نہیں اس کا شوہر اس بچے کو قبول کرے یا نہیں۔ **(ثمرہ علی' سیالکوٹ)**

جس بچے کے والد نہ ہوں اس کے ساتھ نیک سلوک کرنا بہت بڑی عبادت ہے۔ اگر آپ یہ سوچ لیں تو شاید بچے سے نہ گھبرائیں۔ مستقل نہیں تو عارضی طور پر اس کو برداشت کرلیں۔ یہ بھی ممکن ہے کہ بچے کی ماں مناسب موقع پر بچے کو اپنے ساتھ رکھ لے۔ نند کے شوہر نیک انسان ہیں تو یتیم بچے کی سرپرستی میں خوشی محسوس کریں گے ورنہ جو بھی اس کی سرپرستی کرے گا وہ بہت اچھا انسان ہوگا۔

دماغ بھی تو بیمار ہوسکتا ہے

میری خالہ کے بیٹے کو بہت اچھی جاب ملی تھی کہ خدمت کی انجام دہی کے دوران ہی وہ کسی نفسیاتی مرض کا شکار ہوگئے فوراً ہی جاب سے علیحدہ کردیئے گئے اور جلد ہی تربیت گاہ سے گھر منتقل ہوگئے۔ اب ان کی عجیب کیفیت ہے، ہر شخص کو اپنا دشمن سمجھتے ہیں۔ گھر میں پکا ہوا کھانا نہیں کھاتے، کہتے ہیں اس میں زہر کی ملاوٹ ہے۔ سارا دن کیک بسکٹ اور کولڈ ڈرنکس پیتے رہتے ہیں۔ ہم لوگ سمجھ ہی نہیں رہے کہ انہیں کیا ہوا ہے۔ وہ بھی دفتر والوں نے نفسیاتی مرض کا ذکر کیا تو خالہ کے گھر والوں کو پتہ چلا۔ کبھی وہ ٹھیک رہتے ہیں، لگتا ہی نہیں کہ انہیں کچھ ہوا ہے۔ خالہ تو مانتی ہی نہیں کہ وہ بیمار بھی ہوسکتے ہیں کیونکہ ان کی صحت بہت اچھی ہے۔ ان کے گھر والے سمجھتے ہیں کہ ان کو نکال کر کسی اور کو رکھ لیا جائے۔ **(کرن' اسلام آباد)**

اگر کسی کو یہ احساس ہوجائے کہ کوئی ایک دشمن اس کے آس پاس ہے تو وہ دن رات کا سکون کھو بیٹھے۔ **ذرا سوچیں!** کہ آپ کے کزن محسوس کررہے ہیں کہ ان کے بہت سارے دشمن ہیں تو وہ کس اذیت سے گزر رہے ہوں گے۔ یقیناً وہ نفسیاتی مریض ہی ہیں اسی لئے انہیں جاب سے علیحدہ کیا گیا ہے۔ ان کے اہل خانہ غلط گمان کرسکتے ہیں۔ اگر وہ ٹھیک نظر آتے ہیں تو ان کی جسمانی صحت ٹھیک ہوگی مگر ذہنی طور پر وہ مریض ہوسکتے ہیں اور اس بات کا اظہار ان کے بدلتے ہوئے رویے سے ہورہا ہے۔

پچھتاوا ہوا ہے

میری منگیتر بہت خوبصورت تھی۔ میں نے احساس کمتری کا شکار ہوکر بات بات پر اسے شرمندہ کرنا شروع کردیا۔ اس نے اپنے گھر والوں سے بات کرکے رشتہ توڑ دیا۔ اب کسی تقریب میں ملنا ہوتا ہے تو بہت غرور سے سامنے سے گزر جاتی ہے۔ یوں لگتا ہے جیسے کہہ رہی ہو ہم سا کوئی دیکھا ہے۔ واقعی میں نے اس جیسی لڑکی نہیں دیکھی۔ اب مجھے بہت زیادہ پچھتاوا ہوا ہے جب میرے ہی کزن سے اس کا رشتہ ہونے والا ہے۔ **(عتیق، جہلم)**

یہ اچھی بات ہے کہ آپ کو اپنے غلط رویے کا ادراک ہے، اب آپ اسے نظرانداز کریں۔ جس کی جہاں قسمت ہوتی ہے وہیں شادی ہوجاتی ہے۔ اب والدین کسی بھی لڑکی سے آپ کا رشتہ کریں تو اسے عزت اور قدر کی نگاہ سے دیکھیں اور اس کے احساسات کا خیال رکھیں تاکہ آئندہ کوئی غلط فیصلہ نہ ہو۔

(بقیہ: محفل درس سے پانے والے)

بہت سی جسمانی بیماریوں مثلاً سردرد' تھکاوٹ' کام کو دل نہ چاہنا' تھوڑے سے کام کے بعد طبیعت کا اکتا جانا یہ تمام مسائل محفل درس کی برکت سے حل ہوگئے ہیں۔ ہر ہفتہ مجھے اس روحانی درس کا بڑی شدت سے انتظار رہتا ہے۔ (جہانگیر احمد' لاہور)

سونا بدبختی ہے: طلوع آفتاب کے وقت نہ سو کیونکہ یہ عبادت کا وقت ہے اس وقت سونا بدبختی ہے۔ **(حکیم لقمان)**

سعیدہ بلوچ، مظفر گڑھ

عزت وشوکت کیلئے ضرور پڑھیں

جو شخص بعد نماز فجر اس دعا کو پڑھے گا اور لکھ کر اپنے پاس رکھے گا۔حق تعالیٰ اس کے دل کو منور اور رروشن کر دے گا۔حاکموں کی نظر میں اس کی عزت بڑھے گی اور دنیا میں عزت وشوکت کے ساتھ رہے گا۔آخرت میں حق تعالیٰ کی بخشش ورحمت ہوگی

اگر گھر میں کسی سے رنجش یا ناراضگی یا شدت کی مخالفت ہے لڑائی جھگڑا ہے تو سات مرتبہ درود شریف (چھوٹا یا بڑا) پڑھیں پھر سات بار ”اَللّٰھُمَّ اَذْھِبْ غَیْضَ قَلْبِیْ اَللّٰھُمَّ اَذْھِبْ غَیْضَ قَلْبِیْ“ پڑھیں پھر آخر میں سات بار درود شریف پڑھ کر اس فرد پر پھونک ماریں۔یا پانی پر دم کر کے انہیں پلا دیں دو تین بار ایسا کرنے سے انکا غصہ کم ہو جائے گا اور حالات مناسب ہو جائینگے (میرا آزمودہ ہے)

عزت وشوکت کے لئے

جو شخص بعد نماز فجر اس دعا کو پڑھے گا اور لکھ کر اپنے پاس رکھے گا۔حق تعالیٰ اس کے دل کو منور اور رروشن کر دے گا۔حاکموں کی نظر میں اس کی عزت بڑھے گی اور دنیا میں عزت وشوکت کے ساتھ رہے گا۔آخرت میں حق تعالیٰ کی بخشش ورحمت ہوگی۔

”بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ یَا خَالِقَ الْخَلْقِ وَیَابَاسِطَ الرِّزْقِ وَیَافَالِقَ الْحَبِّ وَیَابَارِئَ النِّسَمِ یَا مُحْیَ الْمَوْتٰی یَا مُحِیْطَ الْاَحْیَاءِ وَیَا دَائِمَ الثَّبَاتِ وَیَامُخْرِجَ النَّبَاتِ افْعَلْ بِیْ مَااَنْتَ اَھْلُہٗ وَاَنْتَ اَھْلُ التَّقْوٰی وَاَھْلُ الْمَغْفِرَۃِ بِرَحْمَتِکَ یَا اَرْحَمَ الرَّاحِمِیْنَ بِحَقِّ مُحَمَّدٍ وَّاٰلِہٖ وَصَحْبِہٖ وَسَلَّمْ“

حضور ﷺ پرنور کی زیارت کیلئے

حضرت پیران پیر فرماتے ہیں اور سب سے لذیذ اور شیریں خاصیت درود شریف کی یہ ہے کہ اس کی بدولت عشاق کو خواب میں حضورؐ پرنور کی دولت زیارت میسر آتی ہے جو شخص جمعہ کی نماز میں 2 رکعت نماز نفل پڑھے اور ہر رکعت میں 11 بار آیت الکرسی اور 11 بار اخلاص بعد سلام کے 100 بار یہ درود شریف پڑھیں:۔”اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ النَّبِیِّ وَاٰلِہٖ وَصَحْبِہٖ وَسَلَّمَ“

انشاءاللہ تین جمعہ نہ گزریں گے۔زیارت نصیب ہوگی یہ عمل شروع کرنے سے پہلے کسی قادری بزرگ سے اجازت حاصل کرنا ضروری ہے۔

حل مشکلات

اگر کسی شخص کو کوئی مصیبت پیش آئے تو اس کو چاہئے کہ نماز فجر کے بعد 100 بار ھُوَ الْحَیُّ الْقَیُّوْمُ نماز ظہر کے بعد 100 بار ھُوَ الْعَلِیُّ الْعَظِیْمُ نماز عصر کے بعد 100 بار ھُوَ الرَّحْمٰنُ الرَّحِیْمُ نماز مغرب کے بعد 100 بار ھُوَ الْغَنِیُّ الْحَمِیْدُ اور نماز عشاء کے بعد 100 بار ھُوَ اللَّطِیْفُ الْخَبِیْرُ 21 دن بلا ناغہ پڑھیں تمام مشکلات کم ہوں گی اور سب مصائب وآلام دور ہونگے۔

حب کا عمل

جائز محبت کے لئے اپنا نام مع والد کے نام اور مطلوب کا نام مع اس کی والدہ کے لکھیں اور ذیل کی تین آیتوں کی تکسیر کریں اور اپنے بازو پر باندھ لیں دونوں میں اس قدر محبت ہو جائے گی کہ ایک دوسرے کی ملاقات کے بغیر آرام نہ ہوگا

”وَاَلَّفَ بَیْنَ قُلُوْبِھِمْ لَوْ اَنْفَقْتَ مَافِی الْاَرْضِ جَمِیْعًا مَا اَلَّفْتَ بَیْنَ قُلُوْبِھِمْ وَلٰکِنَّ اللّٰہَ اَلَّفَ بَیْنَھُمْ اِنَّہٗ عَزِیْزٌ حَکِیْمٌ ہ عَسَی اللّٰہُ اَنْ یَّجْعَلَ بَیْنَکُمْ وَبَیْنَ الَّذِیْنَ عَادَیْتُمْ مِّنْھُمْ مَوَدَّۃً وَاللّٰہُ قَدِیْرٌ وَاللّٰہُ غَفُوْرٌ رَّحِیْمٌ وَمِنَ النَّاسِ مَنْ یَّتَّخِذُ مِنْ دُوْنِ اللّٰہِ اَنْدَادًا یُّحِبُّوْنَھُمْ کَحُبِّ اللّٰہِ وَالَّذِیْنَ اٰمَنُوْا اَشَدُّ حُبًّا لِّلّٰہِ“

نظر بد کا عمل

اگر کسی کو نظر بد ہو جائے یہ آیت مع بسم اللہ کے 7 بار پڑھ کر دم کریں اور یہی آیت لکھ کر گلے میں ڈالیں:

”وَمَا اَنْفَقْتُمْ مِنْ نَّفَقَۃٍ اَوْ نَذَرْتُمْ مِّنْ نَّذْرٍ فَاِنَّ اللّٰہَ یَعْلَمُہٗ وَمَا لِلظّٰلِمِیْنَ مِنْ اَنْصَارٍ“

عیدالفطر کا تحفہ

عیدالفطر کی نماز کے بعد سعید اور حامد مسجد سے باہر نکلے تو سعید نے حامد کو بتایا کہ رسول کریم ﷺ نے فرمایا کہ جو شخص عید کے دن 300 بار سُبْحَانَ اللّٰہِ وَبِحَمْدِہٖ پڑھ کر مسلمان مُردوں کو ثواب بھیجے گا تو اللہ تعالیٰ ہر ہر قبر میں ہزار نور داخل کرتے ہیں اور جب وہ مرے گا تو اس کی قبر میں بھی اللہ تعالیٰ ہزار نور داخل کریگا۔ (بنت یونس، گجرات)

گرمی اور دل کی کمزوری کیلئے

بہی دانہ اور مصری ہم وزن سفوف بنالیں ایک چمچ دن میں 3 بار پانی سے استعمال کریں۔(یونس قادری، ٹنڈو آدم خیل)

مرکزِ روحانیت وامن میں اسم اعظم کی روحانی محفل اور دعا

ہر جمعرات کو مغرب سے عشاء حکیم صاحب کا درس، مسنون ذکر خاص، مراقبہ، بیعت اور خصوصی دعا ہوتی ہے جس میں اندرون اور بیرون ملک سے لوگ شامل ہوتے ہیں۔اسماء الحسنٰی اور اسم اعظم لاتعداد پڑھے جاتے ہیں اختتام پر لوگوں کے مسائل اور گھریلو الجھنوں سے نجات کیلئے دعا کی جاتی ہے۔دعا میں شامل ہونے کیلئے کاغذ پر مختصر اپنی پریشانی اور اپنا نام صاف صاف لکھ کر بھیجیں بعض لوگ ہر ہفتے اپنا نام دعا کیلئے لکھواتے ہیں اس لیے ان کا نام بار بار بھی آ سکتا ہے جن حضرات کیلئے دعا کی گئی ان کے نام یہ ہیں۔

ساجدہ شاہین، خانیوال۔محمد سلیم بٹ، لاہور۔سمیرا جاوید، نوشہرہ کینٹ۔منصب علی، فیصل آباد۔عادل نواز، راولپنڈی۔عمران رشید، لاہور۔محمد درویش، مردان، کامران انصاری، سکھر۔اشرف مرزا، علی راجہ، لاہور۔محمد اویس، راولپنڈی۔صائمہ، گوجرانوالہ۔رضوان وحید، راولپنڈی۔عبدالرشید مغل، سعودی عرب۔سعد اللہ خان، کراچی۔نصیر احمد، محمد قاصم رضا، واہ کینٹ۔شائستہ بنت طالب، آصف بشیر، منڈی بہاؤالدین۔محمد اسلم خان، منڈی بہاؤالدین۔اخلاق حسین، ہری پور ہزارہ۔فیض احمد فریدی، لاہور۔عرفان علی، لاہور۔محمد خان، ملتان، صائمہ یاسمین، ملتان، زینب، ثمرین، شاہین، لاہور۔محمد حسن خان، احمد فاروق، بہاولنگر۔نعیم خان، لاہور۔صدیق غزالی، سید کرار حسین، لیاری۔فراز شاہ، لاہور۔محمد یعقوب، راولپنڈی۔محمد صدیق، جھنگ۔نظر محمد خان، ساہیوال۔اہلیہ محمد نوید، لاہور۔عبدالرشید، کراچی۔محسن افتخار، اسلام آباد۔فاروق اعظم، حاصل پور۔آفرین شاہد، ڈیرہ غازیخان۔مشتاق غزنوی، لاہور۔محمد اکمل فاروق، سرگودھا۔ریاض الحسن مظفر آباد۔مہتاب نعیم، منڈی بہاؤالدین۔غلام فاطمہ، تلہ گنگ، ارشد نوید، منڈی بہاؤالدین۔ضیاء السلام، حیدر آباد۔شبانہ ارباب، لاہور۔انصر ماجد گوجرانوالہ۔ایس ایس اینچ، ایبٹ آباد۔شکیل احمد، مریم عطاءاللہ لاہور۔ڈاکٹر علی گھوٹکی، عدین شمسی، لاہور۔ماسٹر عبدالرحیم، ڈاکٹر پیر غلام، ڈیرہ اسماعیل خان۔محمد رفیع، ہنگو۔محمد افضل، گھوٹکی۔محمد اکرم، آزاد سرگودھا۔محمد جاوید، ایبٹ آباد۔خالد خان، پشاور۔فاروق سعید، فیصل آباد۔طاہر منیر چکوال، ارسلان صدیقی، گوجرانوالہ۔صائمہ نورین، لاہور۔فیض الرحمان، ہری پور۔عبدالرحمٰن، صادق آباد۔وکیل احمد، ساہیوال۔نیاز محمد، کوئٹہ۔اسلم صدیقی، گوجرانوالہ۔نذیر احمد، کراچی۔خالدہ خانم، خانیوال۔محمد اسلم، ملتان۔فواد عالم، لاہور۔محمد عرفان، احمد پور شرقیہ۔

کچنار سے مفید کوئی سبزی نہیں: وہ خواتین جنہیں حیض زیادہ آتا ہو ان کیلئے کچنار سے زیادہ کوئی مفید سبزی نہیں۔

ایک تھی چڑیا

اقصیٰ یاسر، میاں چنوں

کچھ آگے چلے تو ایک کھلونوں والا آتا نظر آیا۔ چڑیا نے اس سے فریاد کی۔ اس نے کسان سے کہا کہ بھائی! تو اپنے بچوں کے لیے دو تین کھلونے مفت لے لے، اس کو آزاد کردے۔ تیرا بڑا احسان ہوگا، مگر کسان بھلا کہاں مانتا

دن سے رہتے تھے۔ ایک مرتبہ چڑیا نے چار انڈے دیئے۔ ان انڈوں سے چار بچے نکلے۔

صبح سویرے چڑا سیر سپاٹے کے لئے نکلتا تو سورج ڈھلے واپس لوٹتا۔ چڑیا باجرے کے کھیت پر جاتی، دانہ دنکا چگتی اور جلد ہی گھونسلے میں آ کر چاروں بچوں کو اپنی چونچ سے کھلاتی۔ تھوڑی دیر میں بچوں کو پھر بھوک لگتی۔ چڑیا پھر سے اڑ کر باجرے کے کھیت پر جاتی۔ اپنا پیٹ بھرتی اور واپس لوٹ کر اپنے بچوں کا پیٹ بھرتی۔ یہ روز کا معمول تھا۔ ایک کسان کنویں کے پاس پیڑ کی چھاؤں میں بیٹھا یہ تماشا دیکھتا اور دل ہی دل میں سوچتا کہ میں محنت کرتا ہوں۔ خون پسینا ایک کرتا ہوں جب کہیں یہ فصل نظر آتی ہے، مگر یہ چڑیا چپکے چپکے آ کر میرا دانہ چرا کر لے جاتی ہے۔

اس نے چارپائی پر بیٹھے بیٹھے حساب لگایا کہ فصل کٹنے تک یہ چڑیا اس کا کتنا باجرا ہڑپ کر چکی ہوگی۔ آخر اس نے سوچا کہ اس چڑیا کو مزہ چکھانا چاہیئے۔ اگلے دن کسان نے بڑی چالاکی سے جال بچھایا اور دور بیٹھ کر تماشا دیکھنے لگا۔ چڑیا روز کی طرح اپنے گھونسلے سے آئی۔ کھیت پر اتری ہی تھی کہ جال میں پھنس کر پھڑ پھڑانے لگی۔

کسان تو انتظار کر ہی رہا تھا۔ اس نے لپک کر چڑیا کو پکڑا اور چھوٹے سے پنجرے میں بند کر دیا۔

چڑیا نے لاکھ منت سماجت کی کہ کسان بھیا! مجھے چھوڑ دے۔ گھونسلے میں میرے بچے بھوک سے بلک رہے ہوں گے۔ دانہ نہ ملا تو مر جائیں گے، مگر کسان نے ایک نہیں سنی اور کہنے لگا کہ چڑیا ری چڑیا! اب تو تیرا میرا انصاف بادشاہ سلامت کے دربار میں ہوگا۔

کسان پنجرہ ہاتھ میں لٹکا کر شہر کی طرف چل دیا۔

راستے میں کوئی مسافر آتا تو چڑیا گڑگڑا کر فریاد کرتی کہ اے بھیا! مجھے اس ظالم کسان سے چھٹکارا دلا دو۔ گھونسلے میں میرے بچے بھوک سے مر جائیں گے، مگر کسان یہی کہتا کہ چڑیا اور میرا انصاف تو بادشاہ سلامت کے دربار میں ہی ہوگا۔

اچانک ایک جوتوں کا تاجر گاؤں کی طرف آتا دکھائی دیا۔ چڑیا نے اس سے فریاد کی۔ تاجر نے کہا: ''بھائی کسان! تو ایک جوڑی جوتے کی لے لے، اس بیچاری ننھی سی جان کو چھوڑ دے، مگر کسان اپنی ضد پر قائم تھا کہ بس اب تو اس چڑیا کا اور میرا انصاف بادشاہ کے دربار میں ہوگا۔

کچھ آگے چلے تو ایک کھلونوں والا آتا نظر آیا۔ چڑیا نے اس سے فریاد کی۔ اس نے کسان سے کہا کہ بھائی! تو اپنے بچوں کے لیے دو تین کھلونے مفت لے لے، اس کو آزاد کردے۔ تیرا بڑا احسان ہوگا، مگر کسان بھلا کہاں مانتا۔ اس پر تو یہی دھن سوار تھی کہ اب تو اس چڑیا کا اور میرا انصاف بادشاہ ہی کرے گا۔

ایک پنساری ملا جو گاؤں میں اپنی دکان کے لیے شہر سے مال خرید کر لا رہا تھا۔ چڑیا نے پھر فریاد کی۔ پنساری نے کسان سے کہا کہ بھیا کسان! اس بیچاری پر رحم کھا۔ تو اپنے گھر کے لیے ہفتے بھر کا سامان مفت لے لے۔ اس کی جان بخش دے، مگر کسان نہ مانا اور کہا کہ اب تو ہمارا انصاف بادشاہ کرے گا۔

چلتے چلتے شہر بھی آ گیا۔ کسان لوگوں سے پتہ پوچھ کر شاہی دربار پہنچا۔ دیکھا تو بادشاہ سلامت دربار لگائے بیٹھے ہیں لوگ اپنی اپنی شکایتیں سنا رہے ہیں اور بادشاہ سلامت فوراً انصاف کے ساتھ فیصلہ کر دیتے ہیں جو مجرم ثابت ہو جاتا اسے سزا ملتی۔

کسان کی باری آئی۔ اس نے اپنی شکایت سنائی: ''کہ یہ چڑیا نہ جانے کتنا باجرا چرا چرا کر کھا گئی۔ میں سال بھر محنت مشقت کرتا ہوں اور یہ مزے اڑاتی ہے۔ اب انصاف آپ ہی کیجئے''۔

بادشاہ سلامت نے وزیر کو حکم دیا کہ کسان کو پانچ سیر باجرا دے دو اور کسان کو حکم دیا کہ چڑیا کو آزاد کر دو، مگر کسان نے کہا کہ نہیں بادشاہ سلامت یہ تو انصاف نہیں ہوا۔

بادشاہ سلامت نے حکم دیا کہ کسان کو دس سیر باجرا دے کر چڑیا کو آزاد کرایا جائے، مگر کسان نے کہا کہ نہیں جی نہیں۔ میں تو انصاف چاہتا ہوں۔

بادشاہ نے وزیر سے کہا کہ تم اس احمق کسان کو سمجھاؤ۔

وزیر نے کہا: ''میاں کسان! اپنی عقل کے ناخن لو۔ اس بیچاری چڑیا نے زیادہ سے زیادہ سیر بھر باجرا ہی کھایا ہوگا اور تمہیں معلوم ہے اس چڑیا نے تم پر کتنا بڑا احسان کیا ہے۔ پرندے کھیت سے کیڑے چن کر کھاتے ہیں، اگر پرندے ایسا نہ کریں تو فصل کو کیڑے کھا جائیں۔ یہ بھی تو سوچو کہ اس ننھی سی چڑیا نے تمہارے کھیت سے کتنے کیڑے صاف کیے ہوں گے۔

کسان نے پھر رٹ لگائی: ''مجھے تو انصاف چاہیئے''۔ اب تو بادشاہ سلامت کو غصہ آ گیا۔ بادشاہ سلامت غصے میں آ کر کھڑے ہو گئے اور داروغہ کو بلا کر حکم دیا: ''یہ بے وقوف کسان ہم سب کا وقت ضائع کر رہا ہے۔ یہ نہیں سمجھتا کہ اس نے ایک معصوم پرندے کو جال میں پھنسا کر خود ایک جرم کیا ہے۔ اب اسے واقعی انصاف ملنا چاہیئے۔ اسے ایک ہفتے کے لئے جیل میں بند کر دو اور اس چڑیا کو اسی وقت اس سے چھین کر آزاد کر دو''۔

وزیر نے کہا: ''اب بتاؤ! تمہیں انصاف مل گیا؟ مگر ٹھہرو۔ میں بادشاہ سلامت سے درخواست کرتا ہوں کہ تمہاری بے وقوفی کی وجہ سے تمہیں بھی واپس گاؤں جانیکی اجازت دیدیں''۔

کسان خوش تھا کہ جان بچی لاکھوں پائے۔ اب انصاف اور مہربانی کے معنی اس کی عقل میں آ گئے تھے۔

دل کی دوا

ابوعبداللہ انطا کی فرماتے ہیں کہ پانچ چیزیں دل کی دوا ہیں۔ 1۔ صلحاء کی ہم نشینی۔ 2۔ قرآن پاک کی تلاوت۔ 3۔ پیٹ کو حرام سے خالی رکھنا۔ 4۔ رات کو عبادت کرنا۔ 5۔ صبح کے وقت آہ زاری کرنا۔ (**عبداللطیف دامانی، اسلام آباد**)

حدیث شریف میں سورۃ الزلزال کو آدھے قرآن کریم کے برابر فرمایا ہے۔ (ترمذی) اس طرح دو مرتبہ اس کو پڑھنے کا ثواب ایک قرآن کریم پڑھنے کے برابر ہے۔

بانسری بجانا اچھا کیوں لگا؟

سدرہ بتول

مجھے جھاڑیوں کے پاس ایک لڑکی نظر آئی جو کافی پریشان تھی۔ میں نے سوچا یہ لڑکی جو اس وقت اس ویرانے میں موجود ہے یا تو جاسوس ہے یا پھر کوئی آوارہ۔ دال میں کچھ کالا ہے۔ یہ سوچ کر موٹر سائیکل اس کی طرف موڑا' خوبصورت بالوں والی دبلی پتلی گوری لڑکی

اس واقعہ کو جو میں آج سنانے جا رہی ہوں تقریباً دس سال کا عرصہ گزر گیا ہے لیکن بھائی کو اس طرح یاد ہے جیسے کل ہی ہوا ہو۔ یہ واقعہ میرے بڑے بھائی (الف) کے ساتھ پیش آیا جو کہ فوج میں ہیں۔ ان کی بانی سنیے۔ مجھے فوج کی نوکری کو جوائن کیے ابھی تیسرا سال تھا۔ میری پوسٹنگ کراچی ہوگئی۔ ایک شام ہم سب لڑکوں نے موٹر سائیکل پر دور جانے کا پلان بنایا اور ہم چل پڑے۔ رات چاندنی تھی ہم ایک خاموش سڑک پر چلے جا رہے تھے ہم چار لڑکے تھے اور دو موٹر سائیکل۔ اچانک ایک موٹر سائیکل خراب ہوگیا ہم وہیں رک گئے۔ ارد گرد دور دور تک کوئی نہ تھا۔ تینوں دوست مل کر موٹر سائیکل چیک کرنے لگے۔ میں اپنی موٹر سائیکل پر تھوڑی دور درختوں کے اندر جا کر رکا' موٹر سائیکل بند کی اور اپنی بانسری نکال کر بجانے لگا۔ مجھے کافی سرور محسوس ہوا کہ اچانک ہوا کا جھونکا سا آیا اور مجھے خوف محسوس ہوا۔ میں فوجی تھا اس لیے خود پر قابو پا کر پھر بانسری بجانا شروع کی۔ دوسری بار پھر ہوا کا جھونکا سا ٹکرایا۔ میں اٹھا بانسری سنبھالی اور موٹر سائیکل پر آہستہ آہستہ چلتا ہوا دوستوں کی طرف بڑھنے لگا کہ مجھے جھاڑیوں کے پاس ایک لڑکی نظر آئی جو کافی پریشان تھی۔ میں نے سوچا یہ لڑکی جو اس وقت اس ویرانے میں موجود ہے یا تو جاسوس ہے یا پھر کوئی آوارہ۔ دال میں کچھ کالا ہے۔ یہ سوچ کر موٹر سائیکل اس کی طرف موڑا۔ بڑے لمبے اور خوبصورت بالوں والی دبلی پتلی گوری لڑکی لیکن شکل پر اندھیرا تھا۔ پہچان نہ سکا۔ سوچا کہ نرمی سے پوچھوں کیا بات ہے۔

پاس جا کر موٹر سائیکل روکا اور نیچے ایک پاؤں اتارتے ہوئے دیکھا تو نظر اس کے پاؤں پر جا کر رکی جو الٹی طرف تھے۔ میں نے ویسے ہی اپنے پاؤں کو زمین پر رکھے بغیر اٹھایا اور اتنی تیزی سے موٹر سائیکل سٹارٹ کیا کہ قابو میں مشکل آرہی تھی۔ پیچھے سے چیخوں کی آوازیں آرہی تھیں۔ وہ چیخ چیخ کر کہہ رہی تھی اشفاق اب کی بار بچ گئے دوبارہ آنا میں تمہیں نہیں چھوڑوں گی۔

میں نے پیچھے نہ دیکھا۔ دوستوں کے پاس پہنچا وہ مجھے دیکھ کر پریشان ہوگئے۔ موٹر سائیکل ٹھیک ہو چکا تھا جلدی سے واپسی پکڑی اور دوبارہ اتنی دور وہ بھی رات کو جانے کی ہمت کبھی نہ کی۔ چاندنی رات آج بھی پسند ہے لیکن بانسری بجانا بھول گیا ہوں۔ جب بھی مجھے یہ واقعہ یاد آتا ہے ضرور سوچتا ہوں کہ مجھے اس جگہ بانسری بجانا اچھا کیوں لگا؟

سانپ بلی بن گیا

یہ واقعہ میرے ابو جان کے ساتھ پیش آیا تھا' اس وقت میری عمر تقریباً دو سال تھی۔ آج جب ابو نے یہ واقعہ مجھے سنایا تو مجھے یہ سن کر بہت زیادہ خوف آیا۔ آیئے آپ کو ابو کی زبانی یہ واقعہ سناتی ہوں۔ ابو کہتے ہیں میں ایک بار جتوئی گیا' یہ گرمیوں کے دن تھے تمہارے نانا جان اس وقت ڈیرہ غازی خان میں لائن سپرنٹنڈنٹ تھے اور ایک مہینے بعد جتوئی آتے تھے۔ میں جس دن جتوئی گیا تو اتفاقاً تمہارے نانا جان بھی آگئے۔ اگلی ہی صبح تمہارے نانا جان کے کھیتوں سے مزارع آگیا اور کہنے لگا کہ کپاس پر سنڈیوں نے حملہ کر دیا ہے اسے چیک کروانا ہے کسی زراعت والے کو میرے ساتھ بھیج دیں تو تمہارے نانا مجھے کہنے لگے کہ جاؤ بھئی منیر ہماری کپاس چیک کر دو اور دوائی یعنی سپرے بھی لکھ کر دے دینا۔ میں اس آدمی کو موٹر سائیکل پر بٹھا کر لے گیا۔ کھیت میں جا کر میں نے کپاس چیک کرنا شروع کر دی۔ اتنے میں تین چار کسان میرے پاس آگئے۔ میں نے انہیں سنڈیوں کی نشاندہی کرائی ایسے ہی کپاس چیک کرتے ہوئے میں آگے بڑھا تو کسان بھی میرے ساتھ ساتھ تھے کہ اچانک ہم نے دیکھا کہ کپاس کی ایک نالی میں انسانی پنڈلی سے زیادہ موٹا اور قریباً 10 یا 12 فٹ کا سانپ تھا جیسے ہی اس نے منہ اٹھایا تمام کسان بھاگ کھڑے ہوئے۔ مجھے بھی خوف محسوس ہوا لیکن میں نے اپنے آپ پر قابو پانے کی کوشش کی اور کوئی ایسی چیز ڈھونڈنے لگا جس سے اسے مار سکوں جیسے ہی میں نے اس پر سے نظر ہٹائی تو میں حیران رہ گیا کہ ایک سفید بلی میرے آگے سے اس جگہ جہاں یہ سانپ تھا نکل کر بھاگی۔ میں نے خوب اچھی طرح دیکھا لیکن بعد میں مجھے سانپ کہیں نظر نہیں آیا۔ میں پریشانی کے عالم میں واپس آگیا۔ آج بھی سوچتا ہوں کہ آخر وہ ایسی کیا بلا تھا۔ **(کائنات منیر' روہیلانوالی)**

لفظ اللہ (جل جلالہٗ) کے خواص

صبا علی، لاہور

جمعہ کے دن نماز جمعہ سے پہلے پاک اور صاف ہو کر خلوت میں پڑھنے سے مقصود آسان ہوجاتا ہے

☆ روزانہ ایک ہزار بار پڑھنے سے کمال یقین نصیب ہوتا ہے۔

☆ جمعہ کے دن نماز جمعہ سے پہلے پاک اور صاف ہو کر خلوت میں پڑھنے سے مقصود آسان ہوجاتا ہے' خواہ کیسا ہی مشکل ہو۔

☆ جس مریض کے علاج سے اطباء عاجز آگئے ہوں۔ اس پر پڑھا جائے تو اچھا ہوجاتا ہے۔ بشرطیکہ موت کا وقت نہ آگیا ہو۔

☆ ہر نماز کے بعد سو بار پڑھنے والا صاحب باطن و صاحب کشف ہوجاتا ہے۔

☆ چھیاسٹھ بار لکھ کر دھو کر مریض کو پلانے سے اللہ تعالیٰ شفاء عطا فرماتا ہے۔ خواہ آسیب کا اثر کیوں نہ ہو۔

☆ آسیب زدہ کیلئے کسی برتن پر (اللہ) اس برتن کی گنجائش کے بقدر لکھ کر اس کا پانی آسیب زدہ پر چھڑکیں تو اس پر مسلط شیطان جل جاتا ہے۔

☆ جو شخص لفظ اللہ کا محبت الٰہی کی وجہ سے ذکر کرے گا اور شک نہیں کرے گا وہ صدیقین میں سے ہوگا۔

☆ جو ہر نماز کے بعد سات بار (ھواللہ الرحیم) پڑھا رہے گا اس کا ایمان سلب نہیں ہوگا اور وہ شیطان کے شر سے محفوظ رہے گا۔

☆ جو شخص ایک ہزار بار (یااللہ یاھو) پڑھے گا اس کے دل میں ایمان اور معرفت کو مضبوط کر دیا جائے گا۔

☆ جو شخص جمعہ کے دن عصر کی نماز پڑھ کر قبلہ رخ بیٹھ کر مغرب تک (یااللہ یارحمٰن) پڑھتا رہے گا پھر اللہ تعالیٰ سے جو چیز مانگے گا اللہ تعالیٰ اس کو عطا فرمائیں گے۔

پانچ کو پانچ میں پایا

حضرت شقیق بلخی فرماتے ہیں! ہم نے پانچ چیزیں تلاش کیں ان کو پانچ جگہ پایا۔ (1) رزق کی برکت کو چاشت کی نماز میں پایا (2) قبر کی روشنی کو تہجد کی نماز میں پایا۔ (3) منکر نکیر کے جواب کو قرأت میں پایا (4) پل صراط سے سہولت سے پار ہونے کو روزہ اور صدقہ میں پایا۔ (5) عرش کا سایہ خلوت (تنہائی) میں پایا۔ **(قاری محمد مظہر' جہانیاں منڈی)**

اچھے نفس کی زینت: بھوکے کو کھانا کھلانا' حاجت مند کی حاجت روائی کرنا' دشمن کے ساتھ اچھا سلوک کرنا' اچھے نفس کی زینت ہے۔

صاحب ایمان حافظہ خاتون پر تہمت کی دردناک سزا

چودھری فاروق احمد، بہاولپور

وہ دن رات روئی اور مجھے خوف آنے لگا کیونکہ مجھے واضح معلوم ہوتا تھا کہ اس کے ساتھ کوئی روحانی چیز حصار کئے رہتی ہے کیونکہ جب وہ ہنستی تھی وہ سنجیدہ رہنے لگی۔ چہرہ نور سے بھرا ہوتا تھا کیونکہ میں نے آج تک اس میں کوئی برائی نہیں دیکھی تھی

میری پیدائش ایسے گھرانے میں ہوئی جہاں کھلی آزادی تھی' کوئی روک ٹوک نہ تھی، فلموں کو دیکھتی اور معاشرے کے برے رنگ میں رنگتی چلی گئی۔ خوبصورتی نے مجھے منفرد بنادیا۔ گو لوگ ہم سے نفرت کرتے تھے لیکن دین سے انحراف کرنے والے ہروقت میرے آگے پیچھے لگے رہتے۔ ہمارے ہمسائیوں میں ایک خوشحال اور مذہبی فیملی آکر رہنے لگی۔ اس فیملی میں بہت سے لوگ تھے، عجیب لوگ تھے، ہر وقت خوش رہتے، نمازیں کثرت سے پڑھتے اور ان کے گھر صبح وشام قرآن پاک کی آوازیں آتی تھیں اور ادھر میں نے گانے پوری آواز میں لگائے ہوتے۔ میں نے ان کے گھر جانا شروع کردیا۔ وہ اس بات کو جانتے تھے کہ میں اچھی لڑکی نہیں ہوں کیونکہ شریف لوگ ہمیں گھر میں نہیں آنے دیتے تھے۔ میں ان کے گھر جاتی۔ ان کے کچن میں گھس جاتی جو میرا دل کرتا تھا وہاں سے کھاتی۔ وہ لوگ مجھ سے نفرت نہیں کرتے تھے وہ تمام بہن بھائی مجھے اپنی ہی بہن سمجھتے۔ خاص طور پر ان کی والدہ جن کے سامنے ہروقت قرآن پاک کھلا رہتا۔ درود شریف پڑھ رہی ہوتی۔ وہ محبت سے مجھے اپنے پاس بٹھالیتی۔ ان کے گھر میں جو بھائی رہتے تھے سب خوبصورت تھے کہ لیکن درمیان والا لڑکا درمیانہ ہی تھا۔ قد شکل وصورت ہر لحاظ سے درمیانہ تھا لیکن اس کی آنکھوں اور دماغ میں غضب کی ذہانت تھی اور وہ اپنے پورے گھرانے میں ذہین تھا۔ وہ میرے بارے میں ہر چیز جانتا تھا لیکن خاموش رہتا اور تمام لوگوں سے نیک بھی لگتا تھا۔

وہ ہمیشہ اپنے کام سے کام رکھتا۔ بعد میں مجھے معلوم ہوا کہ اس کا تعلق حساس ادارے سے ہے۔ میں نے کئی بار اس کو برائی کی طرف مائل کرنے کی کوشش کی مگر ایک دفعہ میں تیار ہوکر عید ملنے ان کے گھر گئی۔ تو میں نے ادا سے اسے عید مبارک کہا۔ تو اپنے ہاتھ سے میرے گالوں کو چھوتے ہوئے کہا۔ بیٹا عید مبارک اور ساتھ ہی عیدی دے دی۔ میں غصے اور حیرانی سے اسے دیکھتی ہی رہ گئی۔ پھر مجھے پتہ چلا کہ اس کی شادی ہونے والی ہے۔ اس کی شادی ہوگئی تو میں ولیمے پر گئی تو اس کی بیوی کو دیکھ کر حیران رہ گئی کہ اس کی بیوی کو اللہ تعالیٰ نے بے پناہ حسن و جمال دیا ہوا ہے اور ساتھ ہی وہ عالم قرآن، حافظ قرآن بھی ہے اور میں خوبصورت ہوتے ہوئے بھی اس کے سامنے نوکرانی لگ رہی تھی۔ دل میں یہ محسوس ہوا اللہ تعالیٰ اپنے بندوں کو یہاں بھی نوازتا ہے۔ وہ میاں بیوی آپس میں شدید محبت کرتے تھے۔ میں اس کے گھر جاتی رہی لیکن ان کا اخلاق پہلے والا ہی تھا۔

میرے تعلقات بڑھتے چلے گئے۔ دشمن عناصر لوگ بھی مجھے ملنے لگے۔ ان ملک دشمن لوگوں نے مجھے اس کے پیچھے یعنی احسن کے پیچھے لگادیا۔ بے حیائی، پیسے ہوتے ہوئے بھی میں اس کا کچھ نہ بگاڑ سکی۔ مجھے اس کی جاسوسی کے لئے باقاعدہ پیسے ملتے گئے لیکن احسن تو پتھر کا بنا ہوا تھا۔ وہ کبھی اپنے مقصد سے کبھی نہ ہٹا۔ اب تو ہم نے کالا علم بھی استعمال کرنا شروع کردیا۔ احسن اپنی بیوی سے لڑپڑتا مگر پھر صلح کرلیتا۔ ایک دن میں بغیر دستک دیئے ان کے کمرے میں داخل ہوگئی۔ احسن لیٹا ہوا تھا اور اس کی بیوی نے قرآن پاک اس کے سینے پہ کھولے پڑھ رہی تھی۔ میں نے کچھ دوائیاں سفوف ان کے کچن میں چیزوں میں ملا دیا۔ تو احسن کو موشن لگ گئے۔ وہ ٹھیک ہی نہیں ہوتا تھا لیکن وہ برابر اپنی ڈیوٹی پہ جاتا رہا۔ پتہ نہیں اس کو کسی کی دعا تھی۔ اس پر کوئی داؤ اثر نہیں کررہا تھا۔

میں نے ان لوگوں کے کہنے پر جو احسن کے پیچھے لگے ہوئے تھے۔ اس کی پاکباز اور معصوم بیوی پہ تہمتیں لگانی شروع کردی۔ یہ باتیں پورے محلے میں پھیلا دیں حتیٰ کہ اس کے آفس میں بھی یہ جھوٹی باتیں پہنچانی شروع کردی۔ احسن کو سارا پتہ تھا مگر وہ تو پتھر تھا۔ اس نے اپنی بیوی کو بھی کچھ نہیں کہا کیونکہ وہ زمانہ شناس آدمی تھا اور جانتا تھا کہ اس کی بیوی پاکباز ہے۔ اب احسن پر بھی جھوٹی تہمت لگادی۔ دونوں میاں بیوی کو ہم نے بدنام کردیا۔

ہر آدمی اب ان سے نفرت کرتا تھا لیکن اس بات کا اس کی بیوی کو معلوم نہیں تھا کہ یہ سب کچھ میں کررہی ہوں۔ وہ مجھے اپنی بہن ہی سمجھتی رہی۔ احسن سے اس کے آفس والے بھی اس سے نفرت کرتے تھے لیکن اس کی فرض شناسی قابلیت اور سچے کردار کے سامنے کوئی کھڑا نہیں ہوسکتا تھا۔ اس کی بیوی جو حافظ قرآن پاکباز اور پردے کی پابند تھی۔ اس کو بھی پتہ چل گیا۔ آنسو اس کی آنکھوں سے رکتے نہیں تھے۔ وہ دن رات روئی اور مجھے خوف آنے لگا کیونکہ مجھے واضح معلوم ہوتا تھا کہ اس کے ساتھ کوئی روحانی چیز حصار کئے رہتی ہے کیونکہ جب وہ ہنستی تھی وہ سنجیدہ رہنے لگی۔

چہرہ نور سے بھرا ہوتا تھا کیونکہ میں نے آج تک اس میں کوئی برائی نہیں دیکھی تھی۔ پھر وہ تنگ آکر واپس اپنے والدین کے پاس چلی گئی لیکن دونوں میاں بیوی میں پیار مثالی تھا۔ تقریباً اڑھائی سال کے بعد وہ میاں بیوی واپس اسی گھر میں آگئے۔ میری سرگرمیاں عروج پر تھیں لیکن انہوں نے مجھے کبھی کچھ نہیں کہا۔ احسن کی فرض شناسی اور ملک کی دوستی آج بھی ویسے ہی قائم ہے لیکن مجھے معلوم تھا ان نیک لوگوں پر جو میں نے تہمت لگائی ہے اس کی سزا مجھے ضرور ملے گی کیونکہ اس صاحب ایمان لڑکی کے آنسو مجھے بھولتے نہیں تھے۔ کچھ ہی عرصہ بعد میرے اپنے ہی بھائی نے میری ریڑھ کی ہڈی توڑ دی اور میں اپاہج ہوکر اپنے گھر میں پڑی ہوں اور مجھے یقین ہوگیا یہ سزا مجھے تہمت لگانے کی وجہ سے لگی ہے۔ تنہائی نے مجھے برباد کردیا ہے، اپنی مرضی سے نہ حرکت کرسکتی ہوں، نہ کھا سکتی ہوں۔ بے بسی مجھ پر برستی ہے۔ لوگ خیرات دے جاتے ہیں۔ اپنا دکھ کس کو کہوں کیونکہ جو میں نے بویا تھا وہی کاٹ لیا ہے۔ لیٹ لیٹ کر میرا جسم زخمی ہوگیا ہے۔ میری آنکھوں میں آنسو بھی ختم ہوگئے ہیں۔ سارے لوگ پوچھنے آتے ہیں مگر احسن کو بھی پیغام بھیجا کہ مجھے مل جاؤ لیکن مجھے معلوم ہے وہ نہیں آئے گا کیونکہ نہ وہ پہلے آتا تھا اور میں نے اس کی صاحب ایمان بیوی پہ تہمت لگائی تھی۔ اس پر بھی لگائی۔ وہ خاموش رہا مگر قدرت نے مجھے ایسا بدلہ دیا ہے کہ میں عبرت کا نشان بن گئی ہوں۔ اللہ کیلئے کسی مرد یا عورت پہ بغیر تحقیق کے کوئی بات نہ کریں کیونکہ کسی پر ناجائز تہمت لگانا آسمان سے بھاری گناہ ہے۔ اس وجہ سے لوگوں کے گھر اجڑ جاتے ہیں۔ نفرتیں پھیل جاتی ہیں۔ ایسا نہ ہو کہ جیسے میرے ساتھ ہوا اور پھر کوئی آنسو پونچھنے والا بھی نہ ہو۔

مسلمانوں کی گنتی کے برابر ثواب

جو ربِ اغفرلی ولوالدی وللمومنین والمومنات یوم یقوم الحساب 27 بار پڑھے اللہ اسے حضرت آدمؑ سے لے کر قیامت تک کے مسلمانوں کی گنتی کے برابر ثواب عطا فرمائیں گے۔

قارئین کے سوال قارئین کے جواب

قارئین! زیرنظر سلسلہ دراصل قارئین کے سوالات کیلئے ہے اوراس کا جواب بھی قارئین ہی دیں گے۔ آزمودہ ٹوٹکہ، تجربہ، کوئی فارمولہ آپ صفحے کے ایک طرف ضرور تحریر کریں یہ جوابات ہم رسالے میں شائع کرینگے۔کوشش کریں آپ کے جوابات 20 تاریخ سے پہلے پہنچ جائیں۔

اگست کے جوابات

1: آپ کسی پنساری سے تخم دھتورا یعنی دھتورے کے بیج تقریباً ایک چائے کا چمچ (پانچ گرام) لیکر ایک چھٹانک تلوں کے تیل میں ان کو خوب پکائیں یہاں تک کے بیج کالے ہوجائیں تیل کو چھان کرمحفوظ کرلیں اورروزانہ تین بار دودوقطرے کانوں میں ڈالیں۔ **(فریدہ فاروقی، پھولنگر)**

2: بیٹا آپ ملتان کی تیز دھوپ سے بچیں اورروزانہ چاندکو دیکھنے کی ترتیب بنائیں۔عزت وحیاء کا خیال رکھتے ہوئے چھت پر یا جہاں ممکن ہو وہاں سے چاند کومستقل دیکھا کریں۔آپ کی آنکھوں کے حلقےختم ہوجائینگے اورنظر بھی تیز ہوگی اورایام میں باقاعدگی پیدا کرنے کیلئے عبقری کا پوشیدہ کورس نہایت آزمودہ اور تیر بہدف ہے۔ **(شائلہ، لاہور)**

3: بیٹا! ایک نسخہ لکھ رہاہوں آپ اسے تیارکرکے محفوظ کرلیں اور استعمال کریں۔ترپھلا300 گرام، بھکڑہ300 گرام، انڈے دیسی 5 عدد، شہد خالص 250 گرام، ترپھلا اور بھکڑہ پنساری سے خرید کر پسوالیں، انڈے توڑ کر اس میں مکس کرلیں اچھی طرح مکس ہونے پراس میں 250 گرام شہداس طرح مکس کریں کہ یہ سب یکجاں ہوجائیں۔محفوظ کرلیں۔روزانہ آدھا چمچ دودھ کے ساتھ صبح وشام استعمال کریں۔**(اسامہ، لاہور)**

4: آپ باقاعدگی سے اپنی بیٹی اور بیوی کو چند ماہ مستقل عبقری کا پوشیدہ کورس استعمال کروائیں۔نسوانی جملہ امراض میں پوشیدہ کورس صدیوں سے آزمودہ ہے۔ساتھ ایک آزمودہ ٹوٹکہ لکھ رہی ہوں۔ایک ماشہ نمک ایک پیالی نیم گرم پانی میں ملاکر پئیں، ماہواری کھل کرآئیگی۔**(مسز شاہد، سیالکوٹ)**

5: بالوں کی اچھی بڑھوتری کیلئے مہینے میں ایک بار ٹرمنگ کروائیں اس سے دوشاخہ بالوں سے نجات مل جائے گی۔ ہفتے میں ایک مرتبہ دودھ کا مساج کریں۔ دودھ فریج کا یعنی ٹھنڈا نہ ہواور باڈی ٹمپریچر کے مطابق ہونا چاہیئے۔اس کے علاوہ اگر ہوسکے توگھر میں ایلوویرا کا پودا گملے میں لگالیں اور پھراس کی جیلی کو کپڑے میں باندھ کر سرکی جلد پر رگڑیں۔ بالوں کی خوبصورتی ایسی بڑھے گی کہ سبھی اس کا راز پوچھیں گے۔ **(ثمینہ کلثوم، سرگودھا)**

ستمبر کے سوالات

1: السلام علیکم! گزشتہ چار سال سے کاروبار کی وجہ سے پریشان ہیں ابو کا کاروبار بالکل بند ہوگیا ہے۔قرضے کے بوجھ تلے دب گئے ہیں کوئی ایسی صورتحال نظرنہیں آتی کہ قرض کیسے ادا ہو جو کام بھی شروع کرتے ہیں اس میں ناکامی ہوتی ہے گھر میں ہروقت ناچاقی رہتی ہے۔بہن بھائی آپس میں ہروقت لڑتے رہتے ہیں۔ پڑھائی میں کوئی توجہ نہیں دیتے کسی چیز میں برکت نہیں رہی کوئی کسی سے سیدھے منہ بات نہیں کرتا۔امی ابو آپس میں جھگڑتے رہتے ہیں۔ بڑا بھائی کام سے ہروقت اکتایا رہتا ہے برائے مہربانی آپ ہمیں کوئی ایسا آسان وظیفہ بتائیں جس سے ہمارے تمام مسائل حل ہوجائیں۔ **(نائلہ اعظم)**

2: میری عمر 55 برس ہے جب کوئی تھوڑا ساسخت کام کرتا ہوں تو میری ناف ٹل جاتی ہے جس میں معدے میں تکلیف پیدا ہوجاتی ہے براہ کرم کوئی ایسا علاج یا ٹوٹکہ بتائیں کہ ناف ٹلنے کا مسئلہ حل ہوجائے۔مہربانی ہوگی۔**(امجد خان، کوہاٹ)**

3: میرا مسئلہ یہ ہے کہ میرے بال تیزی سے سفید ہورہے ہیں اور روکھے اور دوشاخہ ہونے کے ساتھ ساتھ بہت گرتے بھی ہیں۔ میں چاہتی ہوں کہ آئندہ سے میرے بال سفید ہونا بند ہوجائیں اور کالے گھنے اور لمبے ہوجائیں۔ اس کیلئے کوئی انتہائی مؤثر وظیفہ بتائیں۔ **(ثمرہ سرفراز)**

4: میرے چار بچے ہیں آپس میں لڑتے جھگڑتے رہتے ہیں پڑھائی میں دلچسپی نہیں لیتے۔کوئی ایسا وظیفہ بتادیں جس سے میرا یہ مسئلہ ختم ہوجائے اورمیرے بچے آپ میں پیار محبت اور پڑھائی میں دلچسپی لینا شروع کردیں۔شوہر پہلے کی طرح ہوجائے۔ **(حسن بانو)**

امتحان میں کامیابی کا وظیفہ

عشاء کی نماز کے بعد 300 بار یَـٰٓاُولِی الْاَلْبَابِ پڑھ کر امتحان میں شاندار نمبروں سے کامیاب ہونے کی دعا کریں جب تک امتحان کا رزلٹ نہ آئے اس عمل کو جاری رکھیں۔ **(سمیرا چاند، بہاولپور)**

والدہ محمد قاسم، راولپنڈی

قارئین کے وظائف

جادو کا توڑ: 111 مرتبہ سورۃ فلق و ناس لوبان پر پڑھ کر دم کرلیں اورروزانہ متاثرہ جگہ پررات کودھونی دیں 40 رات تک

بدن میں دردوں اورعام بیماریوں کیلئے: بِسْمِ اللّٰہِ (تین مرتبہ) **اَعُوْذُ بِاللّٰہِ وَ قُدْرَتِہٖ مِنْ شَرِّمَا اَجِدُوَ اُحَاذِرُ** (اللہ کے نام سے شروع کرتا ہوں۔پناہ مانگتا ہوں اللہ کی قدرت کے ذریعہ اس تکلیف سے جو میں پاتا ہوں اور جس کا مجھے اندیشہ)

ہرمشکل کیلئے سورۃ یٰسین کا عمل: پہلے تین مرتبہ درود شریف پڑھیں پھر سورۃ یٰسین شروع کریں پہلے لفظ (یٰسین) کو دس مرتبہ پڑھیں پھر جب پہلی مبین پر آئیں تو اس پر رک کر دس مرتبہ اِیَّاکَ نَعْبُدُ وَاِیَّاکَ نَسْتَعِیْنُ پڑھیں اس طرح ہرمبین پراور جب **سَلٰمٌ قَوْلًا مِّنْ رَّبٍّ رَّحِیْمٍ** پر آئیں اس کو ایک ہزار مرتبہ پڑھیں ہرمبین سے واپس نہیں جانا ہے مسلسل پڑھنا ہے سات مرتبہ اس طرح پڑھیں تین دن تک آخر میں درود شریف تین مرتبہ پھر دعا کرلیں۔(راقم کو یہ عمل جناب تاج محمد سے ملا ہے جن کو یہ عمل اپنے شیخ سید عثمان صاحبؒ سے ملا تھا اوران کو جناب سید تاج محمود الرویؒ سے ملا تھا جو کہ ان کے شیخ تھے۔)

جادو کا توڑ: 111 مرتبہ سورۃ فلق وناس لوبان پر پڑھ کردم کرلیں اورروزانہ متاثرہ جگہ پررات کودھونی دیں40 رات تک۔

اسم اعظم: " **وَاِلٰـهُكُمْ اِلٰهٌ وَّاحِدٌ لَآ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ الرَّحْمٰنُ الرَّحِيْمُ** ." " **اَللّٰهُ لَآ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّوْمُ** "

(ترجمہ: ہمارا اللہ اور معبود صرف ایک ہے۔ اس کے سوا عبادت کے کوئی بھی لائق نہیں۔ وہ مہربانی کرنے اور رحم کرنے والا ہے۔ ہمارا اللہ ہی صرف عبادت کے لائق ہے۔ وہ زندہ اور تھام لینے ہے۔)

جواہرات سے بھی قیمتی

☆سب کچھ گنوانے کے بعد بھی آدمی کا مستقبل پاس رہتا ہے۔☆تم دنیا کے کسی کونے میں بھی چلے جاؤ لوٹ کر اپنے ہی گھر آؤ گے کیونکہ یہی وہ جگہ ہے جہاں وہ لوگ بستے ہیں جو تمہارے حقیقی خیرخواہ ہیں☆حق کا پرستار کبھی ذلیل نہیں ہوتا چاہے سارا زمانہ اس کیخلاف ہوجائے۔ ☆باطل کا پیروکار کبھی عزت نہیں پاتا چاہے چانداس کی پیشانی پر نکل آئے۔**(رفعت خانم، فیصل آباد)**

گرمی کا توڑ ٹماٹر: گرمیوں میں ٹماٹر کا استعمال گرمی اور حرارت کو ختم کردیتا ہے اس لیے ٹماٹر کا گرمیوں میں استعمال زیادہ ہوتا ہے۔

خواب اور تعبیر

خود غرض دوست

خواب: دیکھتا ہوں کہ میں جہاز میں بیٹھا ہوا ہوں کہ وہی دوست میرے ساتھ آ کر بیٹھ جاتا ہے اور ہم باتیں کرتے ہیں اور پھر جہاز پرواز کرتا ہی ہے کہ وہ واپس زمین پر آنے لگتا ہے اور زمین سے ٹکرانے سے پہلے ہی میری آنکھ کھل جاتی ہے۔ **(فہد سجاد، پشاور)**

تعبیر: آپ کے خواب کے مطابق آپ کو متنبہ کیا گیا ہے کہ مطلبی اور خودغرض قسم کے دوستوں سے آپ کو نقصان پہنچنے کا ڈر ہے۔ اس لئے دوستوں کے معاملے میں احتیاط سے کام لیا کریں۔ نیز حسب توفیق مالی صدقہ بھی دیں۔

جوتے کی تلاش

خواب: میں نے دیکھا کہ میرے تایا کی فیملی اور ہم سب اکٹھے ہیں، گھر میں کوئی مسئلہ ہے اس مسئلے کی کسی کو سمجھ نہیں آ رہی کہ یہ کیسے حل ہوگا، اس کا حل کیا کیا جائے۔ کافی گہما گہمی ہے پھر میرے ابو، تایا اور تائی جو سگی خالہ بھی ہیں یہ فیصلہ کرتے ہیں کہ میری اور تایا کے بیٹے کی شادی کر دی جائے (حقیقت میں ہم دونوں ایک دوسرے کو پسند کرتے ہیں) میں اس فیصلے سے خوش ہوتی ہوں۔ پھر چچا کا بیٹا "O" کہتا ہے اس سے تو پوچھ لو، یہ اس شادی سے خوش ہے یا نہیں۔ میں کہتی ہوں ہمارے بڑوں نے یہ فیصلہ کیا ہے تو میں خوش ہوں۔ اپنی خوشی ظاہر نہیں کرتی اور چاہتی ہوں کہ شادی جلدی سے ہو جائے لیکن شادی ہو نہیں پاتی اور خواب ختم ہو جاتا ہے۔ پھر کچھ عرصے بعد میں نے دیکھا کہ عید کا موقع ہے، میں محلے میں عید ملنے جاتی ہوں۔ پھر مجھے پتہ چلتا ہے وہ لڑکا آیا ہوا ہے جو حقیقت میں کچھ عرصہ پہلے مجھے پسند کرتا تھا، مجھے بھی وہ اچھا لگتا ہے جبکہ میرے دل میں اس کے لئے کوئی خاص جذبہ نہیں ہے کیونکہ میں اپنے خالہ کے بیٹے کو پسند کرتی تھی اور کرتی ہوں، وہ مجھ سے خواب میں ملنے کی کوشش کرتا ہے، میں اس سے ملنا نہیں چاہتی تھی اس لئے اپنے گھر جانے کیلئے کھڑی ہوتی ہوں تو مجھے اپنا جوتا نہیں ملتا۔ میں جوتا تلاش کرنے ایک کمرے سے دوسرے کمرے میں جاتی ہوں تو وہ لڑکا (A) میرے سامنے آ کر کھڑا ہو جاتا ہے۔ میں اسے نظر انداز کر کے دوسرے کمرے میں آ جاتی ہوں۔ پھر اس گھر کے لوگ شور مچا دیتے ہیں کہ میں (A) سے ملنے آئی ہوں۔ میرے خالہ زاد کو اس بات کا یقین نہیں آتا لیکن وہ دیکھنے کے لئے آتا ہے کہ واقعتاً میں اس سے ملنے کیلئے آئی ہوں۔ وہ جب دیکھنے آتا ہے تو اسے بہت افسوس ہوتا ہے کہ میں اس سے ملنے آئی تھی۔ وہ دوسرے کمرے سے (A) کو بلاتا ہے اور اس کمرے میں چھوڑ جاتا ہے جس کمرے میں میں ہوتی ہوں۔ میں اپنے خالہ زاد سے کہتی ہوں میں (A) سے ملنے نہیں آئی تھی میں تو عید ملنے آئی تھی لیکن وہ ناراض ہو کر چلا جاتا ہے۔ پھر (A) کاغذ وغیرہ دیتا ہے اور کہتا ہے اس میں تمام باتیں لکھی ہوئی ہیں۔ میں وہ لے کر گھر آنے لگتی ہوں تو پھر جوتا نہیں ملتا۔ پھر پتہ نہیں میں کس کے دو بند جوتے جو کہ ایک کالا ہوتا ہے اور دوسرا سفید ہوتا ہے پہن کر آ جاتی ہوں جو کہ مجھے بالکل فٹ ہوتے ہیں۔ **(رابعہ۔لیہ)**

تعبیر: آپ کے خواب کا مطلب یہ ہے کہ آپ (A) نامی لڑکے سے بہت محتاط رہیں، ممکن ہے کہ وہ خود یا کسی اور کے ذریعے سے آپ کو نقصان پہنچانے کے درپے ہو جائے۔ آپ یاحفیظ کثرت سے پڑھا کریں۔

جلتی ہوئی موم بتیاں

خواب: میں اپنے چند رشتہ دار لڑکوں کے ساتھ گاڑی میں کہیں جا رہی ہوں۔ راستے میں اندھیرا سا ہے اور کہیں کہیں آبادی نظر آ رہی ہے۔ وہ لڑکے آپس میں ہنس رہے ہیں اور میں چادر اوڑھ کر گاڑی میں لیٹ جاتی ہوں اور سوچتی ہوں کہ چلو بچوں کو باتیں کرنے دو (میں یہ بتاتی چلوں کہ میری عمر 50 سال سے زیادہ ہے) آگے پہنچ کر ہمیں ایک کمرہ نظر آتا ہے جو ویران جگہ پر ہے مگر مضبوط کمرہ ہے۔ اس کمرے کے قریب ہم جاتے ہیں جو اندر سے بالکل خالی ہوتا ہے اس کمرے کے ایک طرف ہرے رنگ کی چھوٹی سی بیل لگی ہوتی ہے جس میں گلابی، پیلے، سرخ، انابی پھول لگے ہوتے ہیں۔ پہلے مجھے ایک پھول نظر آتا ہے۔ اس کے بعد پوری بیل پھولوں سے بھری نظر آتی ہے اور کمرے کے دوسری طرف موم بتیاں جلی ہوئی نظر آتی ہیں تو میں سوچتی ہوں کہ یہاں پر کوئی رہتا بھی نہیں پھر بھی یہ جل رہی ہیں۔ شاید کسی نے مسافروں کے لئے جلا رکھی ہے۔ اس کے بعد ہم کمرے سے نکلتے ہیں تو ایک آدمی تہہ بند پہنا ہوتا ہے، کمرے کو تالا لگاتا ہے اور ہمیں کہتا ہے کہ یہاں آؤ، آرام کرو مگر بیل کو خراب نہیں کرنا اور نہ ہی پھول اور بیل توڑنا، تو میں کہتی ہوں کہ ایسی بات نہیں ہے ہم تو آپ کے پھولوں کی تعریف کر رہے ہیں۔ **(کنیز فاطمہ، کراچی)**

تعبیر: آپ کا خواب مبارک ہے اس میں اس بات کا اشارہ ہے کہ آپ کا کوئی اٹکا ہوا کام انشاء اللہ بہت جلد پایۂ تکمیل تک پہنچ جائیگا۔ آپ یانصیر 241 بار روزانہ پڑھ لیا کریں۔

تین سکے

خواب: میں نے دیکھا کہ جیسے میں حضرت داتا گنج بخش رحمۃ اللہ علیہ کے مزار پر ہوں اور رو رو کر ان سے فریاد کر رہی ہوں کہ میرے پہلے شوہر نے میرے ساتھ کتنا برا کیا ہے (حقیقت میں بھی میرے پہلے شوہر نے میرے ساتھ بہت برا کیا اور ہماری جلد ہی خلع ہو گئی تھی) میں نے اصل میں مزار نہیں دیکھا، نہ مجھے اردگرد کا ماحول یاد ہے مگر میں خواب میں یہ ہی محسوس کر رہی ہوں کہ جیسے میں مزار پر ہوں۔ پھر دوسرے منظر میں، میں جیسے مزار کے باہر ہوں اور وہاں ایک فقیر نما آدمی میری ہتھیلی پر تین کھمبیاں رکھتا ہے اور پھر میری پھیلی ہوئی ہتھیلی پر تین سکے رکھتا ہے، پھر جب میری آنکھ کھلی تو میں واقعی میں رو رہی تھی۔ **(ثمینہ عندلیب، کراچی)**

تعبیر: آپ کا خواب مبارک ہے اور آپ کو انشاء اللہ غیبی مدد حاصل ہوگی اور آپ کے تمام اٹکے کام آسانی سے طے ہو جائیں گے اور آئندہ زندگی میں آپ کو معاشی خوشحالی اور اطمینان نصیب ہوگا بشرطیکہ آپ تقویٰ والی زندگی اختیار کریں۔

آفات سماوی

خواب: میں آسمان کی طرف دیکھتی ہوں، رات کا سماں ہے۔ آسمان پر دو چاند چمک رہے ہیں اور اس کے اردگرد تین چار سورج آگ کے شعلے چھوڑ رہے ہیں لیکن ان چاندوں کو کچھ نہیں ہوتا، پھر غیبی آواز آتی ہے کہ یہ سورج اس گھر پر گرے گا جسکے مکین نماز نہیں پڑھتے لیکن میں اپنے اللہ سے دعا مانگتی ہوں کہ اے اللہ! ہم تو نماز پڑھتے ہیں، یہ سورج ہمارے گھر پر نہ گرے تو میں اور میری چھوٹی بہن اور بھائی بھاگ کر اپنی ایک خالہ کے گھر چلے جاتے ہیں، پھر ایک سورج دور ایک گھر پر گر جاتا ہے اور اس میں آگ لگ جاتی ہے۔ پھر میری ڈر سے آنکھ کھل جاتی ہے۔ **(انیلہ، لاہور)**

تعبیر: آپ کے خواب کے مطابق آپ کو اللہ نے بہت بڑی آفات سماوی سے بچا لیا ہے۔ آپ شکرانے کے نفل ادا کریں اور کثرت سے استغفار پڑھا کریں۔

عبدالمجید مغل، ڈیرہ نواب

رجسٹری کے بعد بچوں نے گھر سے نکال دیا

ہمارے آس پاس ہونے والے ان بے شمار حادثات و واقعات کا مختصر احوال جو ہماری آپ کی نگاہوں سے اوجھل رہ جاتے ہیں لیکن جاتے جاتے ہمارے لئے ایک سبق چھوڑ جاتے ہیں۔ ذرا پڑھیے، کیسی کیسی حیرتیں آپ کی منتظر ہیں۔

عبدالمجید مغل صاحب وثیقہ نویس نے یہ واقعہ سنایا ہے کہ میں عرصہ دراز سے اسٹام فروش ہوں اور وثیقہ نویسی کرتا ہوں ' کہنے لگے میرے سامنے شب و روز کئی سلگتے واقعات پیش آتے رہتے ہیں۔ ان میں سے ایک واقعہ قارئین کی نذر ہے۔ انہوں نے بتایا کہ ایک بزرگ میرے واقف کار تھے۔ ان کا شہر میں بہت اچھی جگہ پر ذاتی مکان تھا جو کہ تعمیری اعتبار سے بہت خوبصورت بنا ہوا تھا' اچھی مالیت کا تھا' بزرگ کے تین بیٹے تھے اور مکان اتنا بڑا تھا کہ ان کے تینوں شادی شدہ بیٹے بڑی آسانی سے اس گھر میں زندگی کے شب و روز بسر کر رہے تھے۔ بزرگ کافی عمر رسیدہ تھے۔ ایک دن بڑا بیٹا اپنے بزرگ کے ساتھ آیا اور مشورہ کیا کہ سارا مکان اس بڑے بیٹے کو تملیک کر دوں۔ میں نے سمجھایا کہ آپ ایسا نہ کریں' مکان اپنے نام رہنے دیں' کسی کو تملیک نہ کریں۔ آج جو آپ کی خدمت ہو رہی ہے وہ صرف مکان کی وجہ سے ہے' بیٹوں کو آپ سے کوئی محبت نہیں ہے۔ بڑے بیٹے نے میری اس بات کو گراں سمجھا۔ مجھے عجیب نظروں سے دیکھا اور اپنے بزرگ کو تقریباً کھینچتے ہوئے دکان سے لے گیا۔ دوسرے دن تینوں بیٹے اکٹھے ہو کر آئے اور بزرگ نے مشورہ مانگا۔ میں نے وہی مشورہ دیا کہ مکان تملیک نہ کریں۔ تینوں بیٹے مجھ سے ناراض ہونے لگے کہ آپ مشورہ مت دیں اور تملیک نامہ رجسٹرڈ کرا دیں۔ میں نے پھر بھی بزرگ کو منع کیا کہ تملیک رجسٹری نہ کروائیں۔ تملیک کرانے کے بعد بیٹوں نے آپ کو گھر سے نکال دینا ہے۔

ایسا محسوس ہوتا تھا کہ بیٹوں نے بزرگ کو مجبور کر دیا ہے کہ مکان ہمارے نام تملیک کر دیں۔ تملیک نامہ لکھا گیا اور بزرگ نے سارا مکان اپنے تینوں بیٹوں کے نام تملیک کر دیا۔ اب قانوناً اور ریکارڈ کے مطابق بیٹے اس مکان کے مالک تھے اور بزرگ کا مکان سے کوئی کوئی تعلق باقی نہ رہا تھا۔ تملیک نامہ کے 15 دن بعد وہ بزرگ روتے ہوئے میرے پاس آئے اور کہا کہ بیٹوں نے روٹی دینا بند کر دی ہے۔ میں نے سمجھا کر انہیں واپس گھر بھجوا دیا۔ 15 دن بعد دوبارہ میرے پاس آئے۔ انکی حالت پہلے سے نہایت ابتر تھی۔ کہنے لگے کہ بیٹوں نے گھر سے نکال دیا ہے۔ کاش میں اس وقت آپ کا کہا مان لیتا اور مکان تملیک کر کے نہ دیتا۔ مغل صاحب کہنے لگے کہ میں نے بزرگ کو کہا کہ آپ میرے ساتھ میرے گھر چلیں اور گھر میں رہیں۔ میں سوچنے لگا کہ بیٹوں نے والد کو رول دیا ہے کیا وہ سکھی رہیں گے یقیناً نہیں۔

تیسرا واقعہ میرے بچپن کا ہے۔ میں اپنے ننھیال رہتا تھا۔ وہاں پڑوس میں ایک ہندو بیوہ کھترانی رکھی کا گھر تھا۔ اس کے دو جوان بیٹے اور ایک بیٹی تھی۔ وہ دکانداری کرتے تھے۔ میرے ننھیال کے ساتھ ان کے گہرے مراسم تھے چونکہ میں بالکل چھوٹا تھا اس لئے اکثر ان کے خفیہ اور متبرک کمرے میں بھی بلا روک ٹوک داخل ہو جاتا تھا جو انہوں نے ایک چھوٹے سے مندر کی مانند سجا رکھا تھا۔ وہ وہاں اکثر عود و لوبان کی دھونی دیتے تھے۔ وہاں مندر کے اندر ایک چھوٹے سے سٹینڈ پر کئی بت ایستادہ تھے۔ دیواروں پر مختلف اقسام کی تصویریں بڑے احترام سے لگائی گئی تھیں جن میں ایک تصویر ایک بندر کی مانند تھی جس کا چہرہ انسان کا تھا۔ مجھے اچھی طرح یاد ہے وہ کسی مسلمان یا عیسائی کو کمرے کے نزدیک جانے کی اجازت نہیں دیتے تھے۔ اس کمرے میں چند کتابیں ایک منقش اور رنگین الماری میں سجی پڑی تھیں۔ ان پر خوبصورت سنہری کپڑے کے غلاف چڑھے ہوئے تھے۔ اس کمرے کی تعمیر انہوں نے اس انداز سے کر رکھی تھی کہ صبح سے شام تک کسی غیر ہندو کا سایہ بھی اس پر نہیں پڑتا تھا۔

وہ تمام اہل خانہ صبح اشنان کرنے کے بعد انتہائی عقیدت و احترام سے اس مندر میں گیتا کی جادونگاری پر مشتمل اشعار کا جاپ کرتے تھے۔ ہندو گیتا، منوسمرتی اور وید وغیرہ کو الہامی کتابیں تصور کرتے ہیں۔

ظلم کی تین قسمیں

ظلم کی ایک قسم وہ ہے جس کو اللہ تعالیٰ ہرگز نہ بخشیں گے۔ دوسری قسم وہ ہے جس کی مغفرت ہو سکے گی' تیسری قسم وہ ہے جس کا بدلہ اللہ تعالیٰ لیے بغیر نہ چھوڑیں گے۔ پہلی قسم کا ظلم شرک ہے۔ دوسری قسم کا ظلم حقوق اللہ میں کوتاہی ہے۔ تیسری قسم کا ظلم حقوق العباد کی خلاف ورزی ہے۔ (**سعدیہ صدیقہ، سرگودھا**)

غلام یاسین، ملتان

عبقری تیرا شکریہ!

یہ میرا پہلا عبقری تھا اس کے بعد برابر عبقری کا مطالعہ کر رہا ہوں' یہ میرا تجربہ اب عبقری کیلئے ہے اللہ آپ کو بہتری عطا فرمائے

میرا مسئلہ یہ تھا کہ میں 4,3 سال سے پھوڑے پھنسیوں، کیل' دانے، کھجلی اور خاص طور پر سر کے دانوں کی وجہ سے بہت پریشان تھا۔ ٹوپی رومال وغیرہ پیپ سے ہر وقت بھرے رہتے اور چہرے پر بھی دانے نکلتے، چہرہ سوج جاتا تھا اور ٹانگوں پر بھی بڑے بڑے پھوڑے نکلتے تھے۔ شلوار ہر وقت خراب رہتی اور شرمگاہ پر دانے نکلتے۔ میں نے بہت خون صفاء دوائیاں استعمال کیں۔ کچھ دن افاقہ ہو جاتا پھر وہی حالت ہو جاتی۔ سردیوں میں بھی یہی حالت رہتی تھی۔ ایک دن آپ کا ماہنامہ رسالہ "**عبقری**" نظر سے گزرا میں نے مطالعہ کیا تو اس میں کنو کے فوائد پڑھے کہ کنو خون صاف کرتا ہے وغیرہ وغیرہ تو میرے گھر میں کینو کا سکوائش شربت رکھا تھا تو میں روزانہ ایک گلاس برف سے ٹھنڈا کر کینو کا سکوائش ایک ماہ تک استعمال کرتا رہا۔ اللہ نے شفا دے دی ہے۔ اب میں بالکل ٹھیک ہوں۔ دعا ہے اللہ تعالیٰ آپ کو سلامت رکھے۔ یہ میرا پہلا "**عبقری**" تھا اس کے بعد برابر عبقری کا مطالعہ کر رہا ہوں اوروں کو بھی ترغیب دیتا ہوں۔ یہ میرا ذاتی تجربہ ہے۔ اللہ آپ کو بہتری عطا فرمائے۔

شربت کنو بنانے کا طریقہ: خالی صاف شدہ بوتل لیکر اس میں چینی منہ تک بھر دیں پھر کینو کا رس گٹھلیوں سے صاف شدہ چینی والی بوتل میں ڈال دیں پھر روزانہ 4,3 بار بوتل کو ہلاتے رہیں۔ جب چینی حل ہو جائے تو شربت تیار ہے اس طرح لیموں، فلوٹر، سنگترہ، مالٹا کا شربت تیار کیا جا سکتا ہے۔

کان کے درد کیلئے

کان میں بعض اوقات پھنسی ہو جانے یا پھنسی دانہ پھٹ جانے کی وجہ سے پیپ بہنے لگ جاتی ہے کان پر چوٹ لگ جانے سے درد ہوتا ہے اگر پیپ بہتی ہو تو پہلے شہد نیم گرم کان میں ڈالیں بعد میں روئی سے کان صاف کریں اور یہ نسخہ استعمال کریں برگ نیم ایک تولہ، پھٹکڑی تین ماشہ رتن جوت 6 ماشہ کمیلہ چار ماشہ تیل تل چار تولہ میں ملا کر جوش دیں پھر چھان کر کسی شیشی میں محفوظ رکھیں بوقت ضرورت نیم گرم کر کے کان میں ڈالیں۔ درد بند ہو کر آرام آ جائیگا۔

(**محمد رمضان زرگر، دولتانہ ضلع راولپنڈی**)

جان کی دشمن: انسان کے منہ میں جان کی دشمن زبان ہی ہے اگر جان کی سلامتی درکار ہے تو زبان کی حفاظت کرو۔

خواتین پوچھتی ہیں؟

یہ صفحہ خواتین کے روزمرہ خاندانی اور ذاتی مسائل کیلئے وقف ہے۔ خواتین اپنے روزمرہ کے مشاہدات اور تجربات ضرور تحریر کریں۔ نیز صاف صاف اور صفحے کے ایک طرف مکمل لکھیں۔ چاہے بے ربط ہی کیوں نہ ہوں

جسم گرم رہتا ہے

پہلے میرے بازو پر چیچک نما گول داغ تھے۔ اب وہ چہرے پر بھی نمودار ہو رہے ہیں۔ میرا جسم ہر وقت گرم رہتا ہے۔ ایسے لگتا ہے جیسے تیز بخار ہے۔ پاؤں کی ایڑیاں تپ جاتی ہیں۔ غسل خانے جا کر بار بار پانی ڈالتی ہوں۔ مجھے بتائیے کہ اس حالت سے کیسے چھٹکارا ملے گا؟ **(عائشہ)**

مشورہ عائشہ بی بی! آپ کے مزاج میں بہت حدت ہے۔ ہوسکے تو کسی حکیم کو دکھا کر دوا تجویز کرائیے۔ آپ نے یہ بھی نہیں لکھا کہ کہاں رہتی ہیں ورنہ آپ کو کسی حکیم یا ڈاکٹر کا پتہ بتا دیتی۔ داغوں پر تو آپ گھیکوار کا گودا (ایلوویرا) صبح وشام لگائیں۔ منڈی بوٹی کے گیارہ بارہ دانے اور عناب کے سات دانے رات کو ایک گلاس پانی میں بھگو دیجئے۔ صبح مل چھان کر تھوڑی سی چینی ملا کر پانی پی لیجئے۔ بعد میں تھوڑے سے بھنے ہوئے کالے چنے کھالیں تاکہ منہ کا ذائقہ درست ہوجائے۔ ایک ماہ پی کر دیکھئے۔ منڈی کے دانے گول گول ہوتے ہیں۔ تازہ منڈی خریدیئے۔ عناب ایرانی لیں جس میں سوراخ نہ ہوں۔

دوپہر کے کھانے میں گھیا اور دہی ضرور استعمال کیجئے۔ اس میں تھوڑا سا پودینہ ڈال لیں تو بہتر ہے۔ گھیے کو کاٹ کر آپ پاؤں کی ایڑی پر بھی رگڑ سکتی ہیں۔ روزانہ یہ عمل کریں۔ مرچ مسالحے والی اشیاء نہ کھائیے۔ گھیا اور پودینہ کھانے سے جسم میں ٹھنڈک کا احساس ہوگا۔ امید ہے آپ کی تکلیف دور ہوجائیگی۔

زندہ لاش

میری عمر صرف بیس سال ہے مگر میری جسمانی حالت بوڑھوں سے بھی بدتر ہے۔ چلوں تو گھٹنوں سے آوازیں آتی ہیں۔ ایف اے کا امتحان دینا چاہتی ہوں مگر حافظہ خراب ہے۔ جو کچھ پڑھوں بھول جاتی ہوں۔ کسی سے بات نہیں کرسکتی۔ احساس کمتری کا شکار ہوں۔ والد نے ماں کے مرنے کے بعد دوسری شادی کرلی۔ سوتیلی ماں ہر وقت طعنے دیتی ہے کہ اور بچیاں تو پھول کی طرح ہوتی ہیں، یہ کمبخت ہلدی کی طرح پیلی اور کمزور ہے۔ گھر کا کام تک نہیں کرسکتی۔ میں گھر میں رات کو فلمیں دیکھتی تھی۔ ان کے باعث غلط عادتوں میں ملوث ہوگئی۔ جب ہوش آیا تو اللہ سے توبہ کی مگر اب نہ بھوک لگتی ہے، نہ جسم میں خون بنتا ہے۔ نماز پڑھنے کے لیے مجھے بار بار کپڑے بدلنے پڑتے ہیں۔ میری آئندہ زندگی کیسے گزرے گی، یہ سوچوں تو چکر آجاتے ہیں۔ خدارا! میرے حال پر ترس کھائیے اور میری مدد کیجئے۔ **(پریشان حال بیٹی)**

آپ کا طویل خط میرے سامنے ہے۔ ہمارے گھروں میں ٹی وی اور وی سی ڈیز سے کمرے سجا دیئے گئے ہیں مگر یہ نہیں سوچا جاتا کہ یہ چیزیں خصوصاً جوان بچیوں پر بڑے برے اثرات مرتب کریں گی۔ والدین کو چاہئے کہ مخصوص پروگراموں کے علاوہ فلمیں سب کے سامنے نہ لگائیں۔ تھوڑی سی احتیاط سے آپ کے بچے اخلاقی اور جسمانی لحاظ سے ٹھیک رہیں گے ورنہ کئی دوسرے مسئلے جنم لے سکتے ہیں۔

آپ کو اعصابی اور جسمانی کمزوری بہت ہے۔ عبقری کے دواخانہ آکر حکیم صاحب کو چیک کروا کر دوا لیجئے۔ اپنی غذا میں دودھ، شہد، کیلے اور دہی شامل کرلیں۔ سب سے بڑی بات یہ کہ نماز اور تلاوت قرآن پاک کی پابندی کیجئے۔ آپ کو کوئی سبق پڑھنے سے قبل سورۃ جمعہ پڑھ لیا کریں وہ یاد رہے گا۔ میں بچوں کو پہلے سورۃ جمعہ پڑھنے کو کہتی تو الحمد للہ بچوں کو سارا سبق یاد ہوجاتا۔ خدانخواستہ آپ کی بیماری ایسی نہیں جس کا علاج نہ ہوسکے۔ دوا کھانے سے آپ ٹھیک ہوجائیں گی۔ آئندہ گھٹیا فلمیں نہ دیکھئے گا۔

لہسن، شہد، سرکے کا نسخہ

مجھے درج بالا نسخے کے سلسلے میں کئی ٹیلی فون آئے جو پچھلے دو شماروں میں شائع ہو چکا ہے۔ اس کے ذریعے حیرت انگیز طور پر جوڑوں کے درد والے کئی مریض ٹھیک ہوئے حالانکہ بنیادی طور پر یہ نسخہ دل کے امراض میں فائدہ پہنچاتا ہے۔ اس کی افادیت کا پتا چلا تو بے شمار لوگوں نے یہ دوا بنا کر کھائی اور اللہ کے حکم سے شفایاب ہوئے۔ یاد رہے کہ نسخے میں دیسی لہسن کے صرف آٹھ دانے چھیل کر ڈالنے ہیں۔ لہسن باریک ہو تو دس یا گیارہ دانے لے لیں، اس سے زیادہ نہیں۔ لہسن دیسی ہونا چاہئے فارمی لہسن سے کام نہیں چلے گا۔

سب سے زیادہ فائدہ ان خواتین وحضرات کو ہوا جو بیٹھ نہیں سکتے تھے۔ نسخے سے ان کے جوڑوں کا ورم ختم ہوا اور وہ بیٹھ کر نماز پڑھنے لگے۔ کئی لوگ شفایاب ہونے کے بعد پوچھتے ہیں، کیا اسے دوبارہ استعمال کرلیں؟ اس دوا کے کھانے میں کوئی قباحت نہیں، شفایاب ہونے کے بعد آپ ہفتہ میں تین بار لے سکتے ہیں۔ نسخے کا ایک اور دلچسپ پہلو یہ سامنے آیا کہ اس کے ذریعے جسم ہلکا پھلکا ہوجاتا ہے۔ پیٹ اور کولہوں کا فاضل گوشت آہستہ آہستہ کم ہونے لگتا ہے۔

تین خواتین نے بتایا کہ انہیں اپنے جسم کی چربی میں کافی کمی محسوس ہوئی۔ ڈھیلے ڈھالے گوشت میں سختی آئی اور ایسا محسوس ہوا کہ گوشت کم ہو رہا ہے۔ اصل میں سرکہ اور شہد دونوں صحت کے ضامن ہیں۔

ڈپریشن کیسے دور ہوگا؟

میری شادی کو چھ برس ہوگئے۔ تین بچے ہیں۔ شوہر کے ساتھ علیحدہ گھر میں رہتی ہوں۔ سسرال والے اچھے ہیں۔ آنا جانا رہتا ہے۔ سب سے بڑی بات یہ کہ شوہر بہت محبت کرنے والے ہیں۔ لیکن پچھلے ایک برس سے مجھے ایسا لگ رہا ہے جیسے میرے ساتھ کوئی خوفناک واقعہ پیش آنے والا ہے۔ ذہن پر بوجھ رہتا ہے۔ کسی کام میں دل نہیں لگتا۔ ہر وقت پریشان رہتی ہوں۔ گھریلو کام کے لیے ملازمہ ہے۔ سیر وتفریح کے لیے بھی جاتی ہوں' ڈاکٹر کہتے ہیں کہ مجھے ڈپریشن ہے' دواؤں سے کوئی فائدہ نہیں ہوا' ایک خوف ہے جو نہ معلوم کیوں میرا پیچھا نہیں چھوڑتا۔ **(بیگم عامر حسین)**

بی بی! آپ نے اپنے اوپر خواہ مخواہ کا خوف سوار کرلیا۔ اللہ کا شکر ہے کسی عامل ٹونے والے کے پلے نہیں پڑیں، وہ آپ کو مزید ذہنی بیماری میں مبتلا کردیتا۔ صبح کی نماز پڑھئے اور سیر کرنے نکل جایئے۔ کم سے کم آدھ گھنٹہ سیر کریں اور اللہ تعالیٰ کی قدرت کے نظارے کرتے ہوئے چلتے چلتے اس کی مدح کیجئے۔ پھولوں کی مہک اور غنچوں کی چٹک دیکھئے اور پرندوں کا چہچہانا سنئے۔ وہ بھی صبح صبح اللہ تعالیٰ کی ثنا کرتے ہیں۔

جو کا دلیہ دودھ میں پکائیے اور ایک بڑا چمچ شہد ڈال کر بطور ناشتہ کھائیے۔ اس کے علاوہ کچھ نہیں کھائیے۔ کم سے کم تین ہفتہ آپ یہ ناشتہ کیجئے۔ ہفتہ میں دو بار کسی ہسپتال یا رفاہی ادارے کا چکر لگائیے وہاں جاکر آپ کو دوسروں کے دکھ کا احساس ہوگا اور اپنی تکلیف بھول کر اللہ کا شکر ادا کرینگی کہ آپ کو دنیا جہاں کی نعمتیں میسر ہیں۔ اپنی عادات میں تھوڑی سی تبدیلی لایئے۔ ماشاءاللہ آپ صحت مند ہیں، بیمار نہیں۔

کپڑوں کو کیڑوں سے محفوظ رکھنے کیلئے: کپڑوں کو کیڑوں سے محفوظ رکھنے کیلئے عام طور پر لوگ کلونجی کے بیجوں کو کپڑوں کی تہوں میں رکھتے ہیں۔

لہسن سے امراض کا شافی علاج

سنجیدہ بیگم

طب اسلامی کے ایک نامور طبیب نے لہسن کے بارے میں ایک بڑا اہم انکشاف یہ کیا ہے کہ اس کی حرارت، حرارت غریزی کے مشابہ ہے۔ ایسی بہت سی نادر تحقیقات ہماری قدیم طبی کتابوں میں موجود ہیں جن پر مزید تحقیق کی جانی چاہیے۔

تاریخ میں لہسن، گندم، پیاز، سبزی وغیرہ کا استعمال بطور غذا زمانہ قدیم سے ہونے کا ثبوت ملتا ہے، لہسن نہ صرف ہمارے مشرقی کھانوں کا اہم جزء ہے بلکہ طب قدیم اور طب جدید دونوں اس کے کثیر فوائد کے قائل ہیں۔ معدے اور مفاصل (جوڑوں) کی زائد رطوبات کو تحلیل کرنا اس کا کام ہے۔

لہسن فالج، لقوہ، نسیان، رعشہ، دمہ، قولنج ریحی اور ورم طحال کو دور کرتا ہے۔ اس میں قوت تریاقیت یعنی زہریلے اثرات دور کرنے کی صلاحیت بھی ہے۔ زہریلے جانوروں کے کاٹے کا یہ علاج ہے۔ اس کے جوشاندے سے کلی کرنا دانتوں کے درد میں مفید ہے۔ اس کا ضماد (لیپ) دنبل اور پھوڑوں کو پھاڑ کر بہاتا اور مندمل کرتا ہے۔ بدہضمی، کثرت ریاح دور کرنے کیلئے بے حد مفید ہے۔ لہسن کو دھاگے میں پرو کر مریضوں کے گلے میں ڈالنے سے کئی امراض خاص طور پر دق وسل (ٹی بی) کے جراثیم ہلاک ہوتے ہیں۔ اگر لہسن کا ایک روزانہ کھایا جائے اور پھر ہر روز ایک ایک کا اضافہ کرتے ہوئے چالیس دن تک جاری رکھا جائے تو فالج کی تکلیف سے نجات ملتی ہے۔ جدید تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ لہسن میں سلفر (گندک) کے بعض مرکبات اور کھچاؤ تناؤ دور کرنے والے جوہر بھی پائے جاتے ہیں، اسی لئے لہسن بلند فشارِ خون (ہائی بلڈ پریشر) میں نہایت مفید ہے۔

طبِ اسلامی کے ماہرین کی تحقیق پر نظر ڈالنے سے پہلے یہ ضروری ہے کہ چند اہم پہلوؤں کا جائزہ لے لیا جائے تاکہ اس تحقیق کی اہمیت کا ہم اندازہ لگا سکیں۔ اطبائے قدیم و جدید اس بات پر متفق ہیں کہ ہماری حیات کے تمام مظاہر، کردار، اعمال و افعال کی اصل قوتِ حیات ہے۔ ماہرین علاج بالمثل (ہومیوپیتھی) تمام امراض اور خصوصاً پیچیدہ اور پرانے امراض کا اصل سبب اسی قوت کے فساد یا بگاڑ کو قرار دیتے ہیں۔ طب یونانی اسلامی کی اصطلاح میں یہ قوت، حرارتِ غریزی کہلاتی ہے۔ اس کے مقابل اصطلاح حرارتِ غریبی کہلاتی ہے۔ غریب کے معنی عربی میں مسافر کے ہیں۔ گویا حرارت غریبی باہر سے کسی طرح آئی یا لائی ہوئی حرارت ہوتی ہے۔ انفیکشن کیلئے اس سے زیادہ صحیح لفظ کوئی اور نہیں ہوسکتا۔ ہم جانتے ہیں کہ اکثر بخار، فلو، ملیریا وغیرہ جراثیمی امراض ہی تو ہیں جو کسی بیرونی ذریعے سے ہمارے جسم میں داخل ہو جاتے ہیں۔ جب یہ حقیقت ثابت ہوگئی کہ ہماری حیات کی اصل حرارت غریزی ہے یہی ہماری صحت وثبات کا مرکز ہے تو سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ کیا ہم اس میں کوئی اضافہ کر سکتے ہیں؟ ماہرین نے اب تک اس میں اضافے کا کوئی فارمولا دریافت یا کسی غذائی دوا سے اس کی دریافت تک رسائی حاصل نہیں کی ہے۔ مگر بلاشبہ قدیم وجدید تحقیقات کے تحت تفکرات، بے جا غمِ فردا، اخلاقِ رذیلہ، شراب و کباب، تعیشاتِ شب سے اجتناب، متوازن غذا، معتدل ورزش، اخلاق اس کی حفاظت کے بہترین ذرائع ہیں۔

کالی کھانسی: کالی کھانسی میں لہسن کے جوئے چھیل کر دھاگے میں پرو کر بچے کے گلے میں ڈال دیتے ہیں۔ اس کی بو ناک کے ذریعے پھیپھڑوں میں جاتی ہے تو کالی کھانسی کے مرض میں افاقہ ہوتا ہے۔ **آدھے سر کا درد (دردِ شقیقہ):** اگر آدھے سر کا درد ہو تو درد والی جانب لہسن کو پیس کر لگانا مفید ہے۔ **پھوڑے پھنسیاں:** پھوڑے پھنسی میں لہسن کا لیپ بے حد فائدہ مند ہے۔ اگر کان میں پھنسی ہوگئی ہو تو لہسن کا پانی کان میں ٹپکا لینے سے افاقہ ہوجاتا ہے۔ **دانت میں درد:** دانت کے درد میں لہسن کے جوئے کو گرم کر کے دانتوں میں دبالیں، فوری فائدہ ہوگا۔

امراض قلب: لہسن قلب اور شریانوں پر بہت مفید اثر ڈالتا ہے۔ لہسن سے نہ صرف بلڈ پریشر کم ہوتا ہے بلکہ خون بھی پتلا ہوتا ہے اور شریانوں میں خون کے ذرے جمنے کا یا Clot بننے کا خطرہ ختم ہوجاتا ہے۔ اسی طرح امراض قلب سے بچاؤ میں لہسن اہم کردار ادا کرتا ہے۔ ☆**ہسٹریا، پیٹ کی خرابی:** دودھ میں لہسن ابال کر پینے سے ہسٹریا اور پیٹ کی خرابی کا مرض ختم ہوجاتا ہے۔ ☆لہسن سے بادی اور مرغن غذائیں زود ہضم ہوجاتی ہیں اور خون ان کے زہریلے اثرات سے پاک ہوجاتا ہے۔ ☆لہسن کھانے سے بدن میں آکسیجن جذب کرنے کی صلاحیت پیدا ہوجاتی ہے جس کی وجہ سے دل اور دماغ روشن اور طاقت ور ہوجاتے ہیں۔ ☆لہسن کے استعمال سے Urine کے ذریعے زہریلے مادے جسم سے خارج ہونا شروع ہوجاتے ہیں اور بلڈ پریشر، مالیخولیا اور عصبی کمزوری اسکے استعمال سے دور ہوجاتی ہے۔

ہمیں معلوم ہے مگر

اے ہمارے پروردگار! ہمیں معلوم ہوا کہ وقت کی قدر کرو

جب عورت کو حکم ہوا کہ تمہارے پاؤں کو جھانجھر کی آواز بھی پرے ہے تو عورت نے فیشن کے نام پر ہر حد پار کردی۔

اللہ نے تمام مسلمانوں کو آپس میں بھائی بہن بنایا تو ہم نے اس رشتے کو دوستی میں بدل دیا۔ ☆رسول اللہ ﷺ نے ام المومنین حضرت عائشہ صدیقہؓ کو اندر بھیج دیا کہ نابینا صحابیؓ پر بھی نظر نہ پڑے وہ پاکیزہ نگاہ کہ جس کی معصومیت کی گواہی فرشتے بھی دیں اور ایک طرف صحابی رسول ﷺ جن کے مرتبے کو ہم جان ہی نہیں سکتے یہ صرف امت کے بتانے کیلئے کہ اندازہ کرلو کہ مرد عورت میں فاصلہ اور پردہ کس حد تک ضروری ہے تو ہم نے کہا ہم لڑکے لڑکیوں کی دوستی بہت پاکیزہ ہے۔ ☆اللہ نے دوستی کیلئے مرد کو مرد کیلئے اور عورت کو عورت کیلئے منتخب کیا تو ہم نے کہا دوستی بنی ہی لڑکی لڑکے کیلئے ہے۔ ☆اللہ نے نامحرم پر ایک نظر اٹھانے سے بھی منع فرمایا تو ہم نے کہا ہماری یہ دوستیاں فون کالز اور ملاقاتیں تو بے ضرر ہیں۔ ☆اللہ نے موسیقی اور آلات موسیقی کو حرام کہا تو ہم نے اسے میوزک، سونگز، ایف ایم ریڈیو کی شکل میں روح کی غذا بنالیا۔ ☆دل کا سکون قرآن پاک میں رکھا گیا تو ہم نے حرام موسیقی میں ڈھونڈنے کی کوشش شروع کردی۔

☆یہ جانتے ہوئے بھی کہ رشوت لینا اور دینا لعنت زدہ فعل ہے اپنے لیے ناجائز سفارش کروانا، اپنے بھائی کا حق مارنا ہے ہم نے پاکستان کو ان برائیوں سے داغدار کیا۔ ☆اللہ نے فرمایا سود برباد کردیتا ہے، ہم نے کہا کہ سود کے بغیر آج کام کون سا ہوتا ہے۔ ☆اللہ نے بتایا کہ ناجائز زمین کا چھوٹا سا ٹکڑا بھی روز قیامت گلے میں آگ کا طوق ہوگا ہم نے ناجائز زمین اپنے نام لگوانے کیلئے سردھڑ کی بازی لگادی۔ ☆اللہ نے فرمایا حرام کمائی بے برکت ہے عذاب ہے۔ ☆رسول اللہ ﷺ نے فرمایا جو گوشت صحت (حرام) سے پیدا ہوا اسے آگ ہی جلائے گی تو ہم نے حرام کو اوڑھنا بچھونا کرلیا۔

☆اللہ نے فرمایا مال اور اولاد فتنہ و آزمائش ہیں ہم نے مال کو دین اور اولاد کو ایمان بنالیا۔ ☆جب ہمیں پتہ چلا کہ بے حیائی اللہ اور رسول ﷺ کی ناپسندیدہ باتوں میں سے ہے تو ہم نے کیبل، فحاشہ میلز، بدتمیز ایس ایم ایس، فلمیں، ویڈیو گانوں کو اپنی زندگی کا حصہ بنالیا۔

مرغ کی آواز سن کر: رسول اللہ ﷺ نے فرمایا جب تم مرغ کی آواز سنو تو اللہ کا فضل مانگو یعنی یوں کہو اَللّٰھُمَّ اِنِّیْ اَسْئَلُکَ مِنْ فَضْلِکَ

قارئین کی خصوصی اور آزمودہ تحریریں

میری زندگی کے مشاہدات

قارئین! آپ بھی بخل شکنی کریں آپ نے کوئی روحانی‘ جسمانی نسخہ‘ ٹوٹکہ آزمایا ہواور اس کے فوائد سامنے آئے ہوں یا آپ نے کوئی حیرت انگیز واقعہ دیکھا یا سنا ہو تو عبقری کے صفحات آپ کیلئے حاضر ہیں اپنے معمولی سے تجربے کو بھی بیکار نہ سمجھئے یہ دوسرے کیلئے مشکل کا حل ثابت ہوسکتا ہے اور آپ کیلئے صدقہ جاریہ۔ چاہے بے ربط ہی لکھیں صفحات کے ایک طرف لکھیں نوک پلک ہم خود ہی سنوار لیں گے۔

تلوں کے تیل کی کرشمہ سازیاں

تلوں کے تیل سے درجنوں بیماریوں کا علاج‘ تلوں کے تیل کا طریقۂ استعمال جو میں آپ کو بتاؤں گی اس کو استعمال کر کے سینکڑوں بیماریوں کو ہونے سے روکا جا سکتا ہے اور درجنوں کو آسانی سے ٹھیک کیا جا سکتا ہے۔

تلوں کے تیل سے کن بیماریوں کا علاج ہوسکتا ہے انمیں سے چند درج ذیل ہیں۔ ☆ دانتوں کی بیماریوں کا علاج ☆ الرجی ☆ دمہ ☆ گلے کے امراض کا علاج ☆ دائمی نزلہ وزکام ☆ جلد کی تمام بیماریاں (خارش نشانات وغیرہ) ☆ گھنٹیا ☆ گھٹنے اور ہڈیوں کی تکلیف ☆ کمر درد ☆ شوگر ☆ بواسیر ☆ پولیو ☆ کینسر ☆ گردے کی تکلیف ☆ فالج ☆ دل کی تکلیف (دل کے بند والو کھل جاتے ہیں اور خون کی شریانیں نرم ہونے سے دل کی تکلیف نہیں ہوتی) ☆ آنکھوں کی خارش ☆ نظر کی کمزوری ☆ عورتوں کے ماہانہ نظام میں خرابی ☆ قبض ☆ سانس کی جملہ تکالیف اس کے علاوہ اور بہت سی تکالیف ہیں جن میں یہ طریقۂ علاج جو کہ نہایت آسان اور بے ضرر ہے بہت زیادہ فائدہ مند ثابت ہوا ہے۔ اس کو استعمال کرنا بہت آسان ہے۔ ایک بات یاد رکھنے کے قابل ہے کہ تمام جسمانی بیماریاں دانتوں اور منہ کے ذریعے پھیلتی ہیں۔ تمام جسم کے جراثیم ایک طرف اور منہ کے جراثیم دوسری طرف۔

تلوں کا تیل اور میرے تجربات

سب سے پہلے تلوں کے تیل کی افادیت سے متعلقہ اپنے آزمائے ہوئے سینکڑوں واقعات میں سے چند واقعات تحریر کر رہی ہوں۔ اس کے بعد اس کے طریقۂ استعمال سے تفصیلی طور پر آگاہ کروں گی۔

جوڑوں کی تکلیف ختم: ایک 65 سالہ شخص کو کافی کمزوری اور تھکن رہتی تھی۔ نوبت یہاں تک آن پہنچی کہ اس کیلئے روزمرہ کے کام کرنا آسان بھی بہت مشکل ہو گیا تھا۔ اس نے تلوں کے تیل کو دن میں دو دفعہ استعمال کرنا شروع کیا تو تین دن کے اندر اس میں نمایاں تبدیلی آ گئی۔ اس میں تھکن کا احساس اور جوڑوں کی درد بہت بہتر ہوگئی۔

ماہانہ نظام نارمل ہوگیا: ایک خاتون نے مجھے بتایا کہ اس کے ماہانہ نظام میں خرابی کی وجہ سے پریڈز دو تین ماہ کے بعد آتے ہیں اس کو تیلوں کے تیل کو استعمال کرنے کا مشورہ دیا گیا تو اس نے بتایا کہ زندگی میں پہلی دفعہ 6 ہفتوں کے بعد پریڈز آ گئے۔ وہ بہت خوش تھی۔ اس کے بعد اس کا ماہانہ نظام بالکل نارمل ہوگیا۔ اس کے علاوہ اس نے بتایا کہ اس کے دانت بہت صاف اور مضبوط ہو گئے ہیں۔ بال گھنے اور چمکدار ہو گئے اور سب سے بڑھ کر اس کی آنکھوں میں الرجی کی وجہ سے خارش ہوتی تھی جو کہ بالکل ختم ہوگئی۔ یہ سب کچھ تین ماہ کے اندر ہوا۔

دانتوں کی جملہ تکالیف سے نجات: ایک نوجوان کے مسوڑھوں کی تکلیف کی وجہ سے دانتوں میں سے خون آتا تھا۔ وہ دانتوں کے بہت سے ڈاکٹرز کے پاس جا چکا تھا۔ اس کو وقتی طور پر آرام آتا تھا مگر پھر تکلیف شروع ہو جاتی تھی۔ اس کے علاوہ اس کو کھانے کے بعد کھٹی ڈکار اور بدہضمی کا بھی مسئلہ تھا۔ اس نے ایک ہفتے تک تلوں کے تیل کو استعمال کیا۔ مالک کے کرم سے اس کو ان تمام امراض سے چند دنوں میں ہی نجات مل گئی۔

☆ ایک عمر رسیدہ خاتون اس کے صرف چند دانت تھے اور اس میں سے کچھ ہلتے تھے اس کیلئے کھانا چبانا ایک مسئلہ تھا۔ جب اس نے چند دن تلوں کا تیل استعمال کیا تو اس کے دانت ہلنا بند ہو گئے اور اس کو کھانے اور چبانے کی تکلیف سے نجات مل گئی۔

سانس لینے میں دشواری سے نجات: ایک نوجوان لڑکی کو ناک کی ہڈی کے بڑھنے کی وجہ سے سانس لینے میں دشواری کا سامنا تھا اس کو منہ کھول کر سانس لینا پڑتا تھا۔ اس نے تین ہفتے تلوں کے تیل کو بتائے گئے طریقے کے عین مطابق باقاعدگی سے استعمال کیا۔ اس کو اس تکلیف سے نجات مل گئی۔

زیادہ کھانے سے نجات: ایک خاتون کو زیادہ کھانے کی عادت تھی جس کی وجہ سے اس کا وزن بہت زیادہ تھا۔ اس نے دس دن تلوں کا تیل استعمال کیا اور زیادہ کھانے کی عادت سے چھٹکارا پالیا اس کا 5 پونڈ وزن دس دن میں کم ہوگیا۔ اس کے علاوہ اس کو چنبل کی تکلیف سے بھی نجات مل گئی۔

لاعلاج کھانسی سے نجات: پندرہ سالہ لڑکے کو شدید کھانسی کی تکلیف تھی۔ اس نے چند روز اس کو استعمال کیا اس کو شدید لاعلاج کھانسی سے آرام مل گیا۔ اس سے پہلے وہ کئی کھانسی کے شربت استعمال کر چکا تھا۔

کانوں کی تکلیف سے نجات: ایک 50 سالہ عورت کو کافی عرصے سے کانوں کا انفیکشن تھا۔ بہت عرصے سے وہ اس کا علاج کرا رہی تھی۔ اس کا ہاتھ ہر وقت کان پر خارش کرتا رہتا۔ اس کو تلوں کے تیل کو خاص طریقے سے استعمال کرنے کا مشورہ دیا گیا۔ اس نے بہت مشکل سے اس کو مانا اور شروع کیا۔ اللہ نے اس کو اس پرانی تکلیف سے ہمیشہ کیلئے نجات دیدی۔

ہاتھوں کی تکلیف سے آرام: ایک خاتون کے سردیوں میں ہاتھ پیر بہت ٹھنڈے ہوتے تھے۔ اس کے علاوہ اس کو سانس کی تکلیف تھی۔ اس نے تلوں کے تیل کو 4 دن استعمال کیا۔ اس کو سانس اور ہاتھوں کی ہر قسم کی تکلیف سے آرام مل گیا۔

بازو کی تکلیف سے نجات: ہمارے ایک جاننے والے تھے جن کے بائیں بازو میں درد تھا۔ ان کی E.C.G بالکل ٹھیک تھی۔ اس کے بعد Stress ٹیسٹ کروایا گیا‘ وہ بھی بالکل نارمل تھا۔ ان کو تلوں کے تیل کا استعمال کرایا گیا جس کے بعد ان کے بازو کا درد ختم ہوگیا۔ اس کے ساتھ ان کے دانت صاف اور چمکدار ہو گئے۔

گھنٹیا سے نجات: ایک 60 سالہ بزرگ جو کہ ایک سال سے گھنٹیا کے خطرناک مرض میں مبتلا تھے۔ ان کو صرف تین دن تلوں کے تیل کو استعمال کرنے سے آرام آ گیا۔

منہ کی بدبو ختم: میرے کزن کے منہ سے بو آتی تھی جو کہ تلوں کے تیل کی وجہ سے ختم ہوگئی۔

کمر اور گردن کی تکلیف سے نجات: ایک عورت نے تلوں کے تیل کو دو ہفتے استعمال کیا‘ صرف دو ہفتوں کے مختصر سے استعمال سے اس کو کمر اور گردن کی تکلیف میں افاقہ محسوس ہوا۔ اس کے ساتھ اس کے ہاتھ اور پاؤں کی جلد بھی نرم ہوگئی۔

☆ ایک عورت کی کمر اور گردن میں درد رہتا تھا وہ رات کو کمر درد کی دوائی لے کر سوتی تھی۔ جب اس نے تلوں کے تیل کو باقاعدہ استعمال کیا تو اس کی کمر درد اور گردن کی

درد ختم ہوگئی اوراس کو چلنے پھرنے اور اٹھنے بیٹھنے میں جو مشکل تھی وہ ختم ہوگئی۔

دائمی قبض سے نجات: ایک جاننے والی خاتون کو دائمی قبض رہتی تھی۔اس کو تلوں کا تیل چند دن باقاعدگی سے استعمال کرایا‘ اس کو قبض جیسی موذی مرض سے نجات مل گئی۔

☆ ایک 15 سال کے لڑکے کو قبض کی شکایت تھی اس کو دوائی لینے سے افاقہ ہوتا تھا جب اس کو تلوں کے تیل استعمال کرنے کا مشورہ دیا گیا تو اس کی قبض ٹھیک ہوگئی اس کو کوئی دوائی استعمال نہ کرنی پڑی۔اس کے علاوہ اس کی جلد بہت نرم اور صاف ہوگئی۔اس نے اپنی آنکھوں کی روشنی میں بھی بہتری محسوس کی۔

نیند نارمل ہوگئی: ایک صاحب کو نیند کی کمی کی شکایت تھی اس کو تلوں کے تیل کے اس طریقۂ علاج کی وجہ سے دل و دماغ میں سکون نصیب ہوا اور اس کی نیند اچھی ہوگئی۔

منہ کے چھالوں سے نجات: ایک خاتون جس کی عمر 30 سال ہے اس کے منہ میں اکثر چھالے نکلتے تھے اس کو بتائے گئے طریقے سے تلوں کا تیل دن میں تین دفعہ استعمال کرایا تو اس کے منہ کے چھالے چند دن میں ختم ہوگئے۔اس سے پہلے وہ کچھ کھانے پینے کے قابل نہیں تھی اور پانی بھی سٹرا سے پیتی تھی۔اس نے ڈاکٹری دوائی بہت استعمال کی مگر اس سے کوئی زیادہ فرق نہ پڑا تھا۔

☆ کزن کے منہ میں چھالے تھے اس کو بہت تکلیف تھی کھانا تو دور پانی پینے سے بھی تکلیف ہوتی تھی۔اس کو تلوں کے تیل کو استعمال کرنے کا مشورہ دیا تو اس کی تکلیف تین چار روز میں ختم ہوگئی۔

سینے کی جلن سے نجات: ایک شخص کو کھانے کے بعد جلن کی شکایت تھی‘ اس کو کوئی سیرپ یا کوئی دوائی باقاعدگی سے استعمال کرنا پڑتی تھی‘ جیسے ہی دوائی استعمال کرنا بند کی جاتی‘ دوبارہ جلن شروع ہوجاتی تھی۔اس کو میں نے تلوں کے تیل استعمال کرنے کا مشورہ دیا‘ اس کی جلن بالکل ختم ہوگئی۔

مسوڑھوں کی سوزش سے نجات: میرے اپنے دانتوں میں کافی تکلیف تھی۔دانتوں میں انفیکشن کی وجہ سے اکثر میرے مسوڑھے سوج جاتے تھے۔تلوں کے تیل کی وجہ سے بار بار دانتوں کے ڈاکٹر کے پاس جانے سے نجات مل گئی اور بھی موتیوں کی طرح چمکدار ہوگئے۔

30 سالہ الرجی اور دمہ سے نجات: ایک 50 سالہ شخص جس کو الرجی اور دمہ کوئی 30 سال سے تھا۔اس کے ساتھ اس کو کھانسی‘ ریشہ بھی مسلسل رہتا تھا۔اس کے جوڑوں میں مسلسل درد اور ہاضمہ بھی خراب تھا‘ جب اس نے تلوں کے تیل کو استعمال کیا‘ اللہ نے اس کی تمام تکالیف آہستہ آہستہ دور کردیں۔

اولاد نرینہ کی نعمت مل گئی: ایک 41 سالہ خاتون جو کہ اولاد جیسی نعمت سے محروم تھی اس نے تلوں کے تیل کو بلڈ پریشر اور شوگر کیلئے استعمال کیا۔ان دو تکلیفوں کے ساتھ اس کو اللہ نے اولاد جیسی نعمت سے بھی نواز دیا‘ اس نے صرف تین ماہ تلوں کے تیل کو بتائے گئے طریقے سے استعمال کیا تھا۔

شوگر بالکل نارمل ہوگئی: شوگر کے ایک 74 سالہ مریض نے مجھے کہا کہ کوئی معجزہ ہی ہوگا اگر میری شوگر ٹھیک ہوجائے۔میں نے ان کو تلوں کے تیل کو باقاعدگی اور اعتماد کے ساتھ استعمال کرنے کا مشوراہ دیا‘ اللہ کریم نے اس کی شوگر چند دنوں میں بالکل نارمل کردی۔

لیکوریا کی تکلیف سے نجات: ایک عورت مسلسل کئی سال سے لیکوریا کے پرانے مرض میں مبتلا تھی اس نے ایک ماہ تلوں کا تیل استعمال کیا‘ اس کی یہ خطرناک تکلیف دور ہوگئی۔

کینسر سے نجات: ایک بزرگ 70 سال کے تھے ان کو پراسٹیٹ گلینڈ کا کینسر سرطان تھا۔انہوں نے دوائی کے ساتھ تلوں کے تیل کو بھی استعمال کیا تو ان کو اس نے دوائیوں کے برے اثرات سے بچا کر جلد تندرست کردیا۔

بلڈ پریشر اور جملہ تکالیف سے نجات: ایک مریضہ نے میرے کہنے پر تلوں کے تیل کو 5 مہینے باقاعدہ استعمال کیا‘ بقول اس کے کہ میرا بلڈ پریشر‘ سانس کا پھولنا‘ رات کی نیند‘ ریشہ‘ مسوڑھے یہ تمام امراض بالکل ٹھیک ہونے کیساتھ ساتھ اس کی خارش ختم ہوگئی‘ اس کی جلد سیاہی مائل تھی جو کہ خون کی بہتر گردش کے بعد سفیدی مائل ہوگئی‘ اس کی یادداشت پہلے سے بہتر ہوگئی اور بہت سے کام جو وہ عینک کے بغیر نہیں کرسکتی تھی بغیر عینک کے کرنے لگی۔

دل کی تکلیف دور ہوگئی: ایک صاحب کو دل کی تکلیف تھی‘ اس کو ڈاکٹر نے سرجری کا مشورہ دیا‘ اس نے تلوں کے تیل کے ذریعے اپنی بیماری سے نجات حاصل کرلی۔اس کو سرجری کرانے کی ضرورت ہی پیش نہ آئی۔

آدھے سر درد سے آرام: آدھے سر درد کی مریضہ ایک خاتون نے جب تین دن اس کو استعمال کیا تو اس کو آدھے سر درد سے آرام مل گیا جبکہ وہ اس سے پہلے بہت زیادہ دوائی کھانے کے بعد ٹھیک ہوتی تھی۔

تلوں کے تیل کا طریقہ استعمال

تلوں کے تیل کو استعمال کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ صبح بیدار ہوتے ہی کچھ کھائے پیے بغیر تلوں کے تیل کا ایک کھانے کا چمچ منہ میں ڈال لیں اور اس کو 20 منٹ تک منہ میں رکھیں چونکہ اس میں منہ کے جراثیم مکس ہوجاتے ہیں اس لئے کسی بھی صورت میں اس کو حلق میں لے کر نہیں جانا ہے۔جب 20 منٹ ہوجائیں تو اس کو منہ سے تھوک دیں اور منہ کو اچھی طرح کلی کر کے صاف کرلیں جب تک منہ میں تلوں کا تیل رہے اس کو کلی کے انداز میں ہلاتے رہیں اور منہ کو 20 منٹ تک چلاتے رہیں۔جب اس کو تھوک کر آپ منہ کو اچھی طرح صاف کرلیں تو دو گلاس پانی پی لیں‘ ناشتہ یا کوئی بھی چیز ایک گھنٹے کے بعد کھانی ہے۔

یہ ایک پرانا اور آزمودہ طریقۂ علاج ہے۔اس کا کوئی بھی سائیڈ ایفیکٹ نہیں ہے۔اس کو اگر بوڑھے اور بڑی عمر کے لوگ استعمال کریں تو وہ بہت ساری دواؤں سے بچ سکتے ہیں۔اس طریقۂ علاج میں ضروری ہے کہ تلوں کے تیل کو خالی پیٹ استعمال کیا جائے۔اگر تکلیف زیادہ ہو تو اس کو تین مرتبہ صبح، شام، رات استعمال کیا جاسکتا ہے مگر اس کیلئے ضروری ہے کہ آپ کو کھانا کھائے چار گھنٹے ہوچکے ہوں اور اس کو ختم کرنے کے بعد ایک گھنٹہ کچھ نہ کھایا جائے۔

(روبینہ تبسم‘ ایچی سن کالج لاہور)

(بقیہ: بے خوابی کے ہاتھوں مجبور ضرور توجہ کریں)

دن اس آیت کو پڑھو اور زیادہ سے زیادہ پڑھو اس نے پڑھنا شروع کردیا کہنے لگا جیسے ہی پڑھتا میرا دل روتا اور کبھی کبھی تو مجھے مشکل سے آنسو ضبط کرنے پڑتے پڑھتے پڑھتے میرا دل پرسکون ہوتا چلا گیا اور اطمینان محسوس ہونا شروع ہوگیا اور اس سے پہلے چونکہ مجھے نیند نہیں آتی تھی اس لیے گھر جانے کو دل نہیں چاہتا تھا یار دوستوں کے ساتھ بے ہودہ اور فضول گفتگو میں لگا رہتا تھا لیکن جب سے یہ آیت پڑھنی شروع کی ہے۔اس وقت سے اب تک دل میں انجانا سا سکون‘ چین اور راحت ہے نیند خوب اور تسلی بخش آتی ہے بلکہ اس آیت کی برکت سے مجھے بڑی بڑی ہستیوں کی زیارت نصیب ہونا شروع ہوگئی اور میں پہلے اللہ تعالیٰ کا شکر گزار ہوں پھر آپ کا کہ آپ ذریعہ بنے اور اللہ تعالیٰ کا نہایت کرم ہے کہ اب میں تندرست ہوں لیکن اس آیت میں سکون اتنا ہے کہ اب تو چھوڑنے کو دل ہی نہیں چاہتا۔ایک بینک کے ملازم اپنی سوفیصد اسی حالت کو لے کر میرے پاس آئے ان کا مسئلہ بھی اسی پچھل والے کا مسئلہ تھا وہ اپنی اس پریشانی کا حل یہ کرتا کہ یا بچوں کو مارتا یا بیوی سے لڑتا۔بس دن رات یہی کام تھا محلے والے‘ ماں باپ‘ سسرال دوست رشتہ دار سب اس سے تنگ تھے۔اس کے رویے کی وجہ سے لوگ اس کو چھوڑ چھوڑ کر جارہے تھے۔خود اس کو بھی اس کا احساس تھا کہ میں جو کررہا ہوں نہایت غلط کررہا ہوں۔یہ میری غلطی ہے لیکن کیا کروں رات بھر نیند نہیں آتی بے سکونی سے یہ ردعمل ہوتا اب میں کیا کروں خودکشی کرلوں‘ کیا کروں؟ بندہ نے اسے یہ آیت ہر پل زیادہ سے زیادہ سینکڑوں‘ ہزاروں بار پڑھنے کا مشورہ دیا۔اللہ کی شان کریمی کہ اللہ تعالیٰ نے اسے بھی شفا دی اور اب وہ تندرست ہے۔

قارئین بس صبر و تحمل بردباری اور اعتماد سے پڑھیں جلدی نہ کریں۔ پرتاثیر عمل مختصر اور نہایت باکمال عمل ہے۔

وہ آیت یہ ہے اِنَّ اللّٰہَ وَمَلٰئِکَتَہٗ یُصَلُّوْنَ عَلَی النَّبِیِّ ط یٰاَیُّھَا الَّذِیْنَ اٰمَنُوْا صَلُّوْا عَلَیْہِ وَسَلِّمُوْا تَسْلِیْمًا O (پارہ 22 سورۃ احزاب‘ آیت 56)

پیشاب بند ہونے کی صورت میں: پیشاب بند ہونے کی صورت میں کیلے کی جڑ کا رس نکال کر پلانا بہت مفید ہے اس سے پیشاب کھل کر آتا ہے۔

ننھی دوا، بے شمار کمالات

رستم علی ضیاء، فیصل آباد

ریاست میسور کی الائچی بہترین ہے اس کا چھلکا صاف ہوتا ہے۔ مزاج درجہ دوم کے آخر میں گرم خشک ہے۔ شارخ گازرونی کے نزدیک اس کا مزاج درجہ دوم کے آخر میں گرم اور دوسرے درجہ میں خشک ہے۔ شیخ الرئیس کے نزدیک گرم وخشک درجہ سوم ہے۔

یہ ایک ننھی سی دوا ہے جو فوائد کے اعتبار سے بہت قیمتی ہے۔ دنیا کے تقریباً تمام ممالک میں یہ پائی جاتی ہے اور ہر زبان میں اسے مختلف ناموں سے پکارتے ہیں چنانچہ اسے اردو میں چھوٹی الائچی، ہندی میں چھوٹی الائچی اور انگریزی میں کارڈیمم (Cardimame) کہتے ہیں۔

اقسام: مناسب اسمی کے لحاظ سے الائچی کی دو قسمیں ہیں۔

ا۔الائچی خورد ب: الائچی کلاں

ریاست میسور کی الائچی بہترین ہے اس کا چھلکا صاف ہوتا ہے۔

افعال وخواص: یہ دوا محلل، ملطف اور محلل ریاح ہے۔

الائچی خورد کے فوائد

دانہ الائچی خورد، مصطگی رومی اور طباشیر ہموزن لیکر باریک سفوف تیار کریں اور صبح وشام دانتوں پر ملیں دانت موتیوں کی طرح چمک اٹھیں گے۔ **ھوالشافی:**۔ دانہ الائچی خورد اور رال سفید ہموزن لیکر باریک سفوف بنائیں۔ تین گرام کی مقدار میں علی الصبح روزانہ ہمراہ شیر گاؤ تازہ دیں، احتلام کیلئے مفید ہے۔

☆ مقوی معدہ ہے۔ معدہ کی رطوبت کو خشک کرتی ہے۔

☆ قے، متلی اور منہ کی بدبو کو دور کرتی ہے۔ پسینے کی بو بھی اس سے ٹھیک ہوجاتی ہے۔

☆ روح کو لطیف کرتی ہے اور فرحت بخشتی ہے۔

☆ اس کو پیس کر سونگھنا چھینک لاتا ہے جو ریحی سر درد اور مرگی کیلئے فائدہ مند ہے۔

☆ درد جگر اور جگر کے سدے کھولنے کے بعد الائچی کو عرق گلاب میں جوش دے کر سکنجبین کے ہمراہ پلانا فائدہ مند ہے۔

☆ دل اور دماغ کو فائدہ دیتی ہے۔ دل کے امراض اور الائچی دو عدد اور ابلا ہوا ایک لٹر پانی بوتل میں روزانہ ڈال کر پورا دن حسب ضرورت استعمال کرتے رہنے سے دل کا عارضہ کبھی نہیں ہوتا۔ اسے اگر تندرست استعمال کرے تو دل کی بیماری سے محفوظ ہے۔

☆ الائچی خورد دافع اسہال اور کمزوری امعا میں بے حد مفید ہے۔ اس کے لیے الائچی خورد تین ماشہ، طباشیر تین ماشہ، مصطگی رومی تین ماشہ اور چینی نو ماشہ ان تمام ادویہ کو الگ الگ پیس کر ملانے سے جو سفوف تیار ہوگا آدھا چمچ چائے والا ہمراہ پانی استعمال کرنا بے حد مفید ہے۔

☆ ہیضہ اور دست آنے کی صورت میں الائچی کا عرق پلانا بے حد مفید ہے۔

☆ تبخیر کیلئے الائچی خورد ایک ماشہ اور گلقند تین تولہ ایک پاؤ پانی میں جوش دے کر استعمال کرنا فائدہ مند ہے۔

☆ اس کا استعمال زخموں کو جلدی ٹھیک کرتا ہے۔ اس کیلئے پانی میں تین یا چار دانے جوش دے کر پیئے جائیں۔

الائچی کلاں کے فوائد

☆ گرمی کے سر درد میں اس کے چھلکے کا لیپ فائدہ دیتا ہے۔

☆ اس کے دانوں کا سفوف مسوڑھوں کو طاقت دیتا ہے۔

☆ ہیضہ، دست اور قے میں الائچی کلاں تین عدد، سونف تین ماشے پودینہ تین ماشے پانی میں جوش دے کر پینا بے حد مفید ہوتا ہے۔

☆ ہاضمہ کو مضبوط بنانے کیلئے الائچی کلاں ایک تولہ، سونف ایک تولہ اور زیرہ سفید ایک تولہ کو بھون لیا جائے اور ہر کھانے کے بعد ایک چمچ چائے اور ہمراہ پانی استعمال کرنا مفید ہے۔

☆ اگر شیر خوار بچے کو مٹی کھانے کی عادت ہوجائے تو اس کی والدہ کو الائچی خورد، الائچی کلاں، مصطگی رومی زیرہ اور چینی ہم وزن کا سفوف تیار کرکے ہمراہ پانی کھلانا مفید ہوتا ہے۔ بشرطیکہ بچہ اسی ماں کا دودھ پیتا ہو۔

☆ ہچکی کو فوراً بند کرنے کیلئے الائچی کلاں کے چھ ماشہ چھلکے پانی میں جوش دے کر پلانے چاہئیں۔

☆ خشک خارش پتی نکلنا (چھوٹے چھوٹے دانے) پسینہ یا بدبو کا آنا کی صورت میں الائچی کلاں ایک چھٹانک لے کر باریک پیس لیں۔ پھر اس میں چار سیر پانی ڈال کر اتنا جوش دیں کہ پانی آدھ کلو رہ جائے پھر اس میں آدھ کلو تلوں کا تیل ملا کر دوبارہ اتنا جوش دیں کہ پانی ختم ہوکر صرف تیل ہی رہ جائے۔ اس تیل کی جسم پر مالش سے جلدی امراض بھی دور ہوں گے اور جلد کی رنگت صاف ہوجائے گی۔

☆ پیاس کی زیادتی کو دور کرنے کیلئے الائچی کلاں کے دانے میں چوستے رہنا بے حد مفید ہے۔

☆ درد سر ریحی، مرگی کے امراض میں بے حد فائدہ مند ہے۔

ہر مرض کیلئے میرا آزمودہ

چہرہ خوبصورت بنے: 5 کلو آک کے پتے آدھے نیچے رکھ کر اس پر دو تولے سنکھیا رکھ کر باقی پتے اوپر رکھ کر ایک بوری دیں

ہر مرض کیلئے آزمایا ہوا نسخہ: آک کے 10 کلو پتے لیں کسی بڑے مٹکے میں 5 کلو پتوں کے اوپر ایک تولہ طوطیہ اور ایک پاؤ نوشادر بھگو کر رکھ دیں۔ مٹکے کے اوپر بقیہ پتے رکھ دیں۔ ہانڈی کا منہ بند کرکے ایک بوری لکڑی کی آگ جلائیں جب ٹھنڈا ہو جائے تو اس سفوف کو زیرو کے کیپسول میں ایک چاول کے برابر بھر دیں روزانہ ایک کیپسول کھلائیں۔

چہرہ خوبصورت بنے: 5 کلو آک کے پتے آدھے نیچے رکھ کر اس پر دو تولے سنکھیا رکھ کر باقی پتے اوپر رکھ کر ایک بوری دیں جب ٹھنڈا ہوجائے تو ایک ہفتہ سے زیادہ نہ کھائیں خوراک: ایک سوئی کا دک مکھن میں کھلائیں۔ **(صفحہ نمبر 32)**

نسخہ برائے دفع دمہ، کیرا، نزلہ: گل بنفشہ تین ماشہ، گل گاؤزبان تین ماشہ، عناب نو عدد، لسوڑے نو عدد، کھوبوٹی تین ماشہ، ملٹھی تین ماشہ، خطمی تین ماشہ، خبازی تین ماشہ، خشخاش تین ماشہ، ادبان تین ماشہ، گاؤزبان تین ماشہ، منقہ چھ عدد، اسطخدوس تین ماشہ، تخم حلبہ تین ماشہ، انجیر چھ عدد، ابریشم چھ ماشہ۔

سات پیالی پانی ڈال کر رات بھر رہنے دیں۔ صبح آگ پر پکائیں۔ جب چار پیالی رہ جائے تو اتار لیں اور ایک پیالی پی لیں اور پھر اتنا پانی ڈال دیں کہ سات پیالی ہو جائے۔ شام کو اسے پھر پکائیں۔ جب چار پیالی رہ جائے تو ایک پیالی پی لیں۔ ایک دو روز ایسا کرنے سے دمہ، کیرا اور نزلہ ختم ہوجائیگا۔ **(صفحہ نمبر 44)**

نسخہ برائے دفع چنبل: لال کمیلہ ایک چھٹانک، مردار سنگ ایک چھٹانک، ان دونوں کا سفوف بنا کر اس میں مکھن ملائیں چنبل والی جگہ پر لگائیں چند روز کے استعمال سے چنبل کافور ہوجائے گی۔ **(صفحہ نمبر 44)**

بحوالہ "مجھے شفاء کیسے ملی" اور وظائف اولیاء لاعلاج روحانی اور جسمانی بیماریوں میں مبتلا اس کتاب کا مطالعہ کریں۔ (جو عمل یا ٹوٹکہ آزمائیں ضرور لکھیں، لاکھوں کا نفع آپ کا صدقہ جاریہ)

خورشید عالم فریدی

وظائف بے اثر کیوں ہوتے ہیں

علم روحانیت اتنا گہرا سمندر ہے جس کی تہہ کے راز پالینا ہر کسی کے بس کی بات نہیں اس کیلئے تارک الدنیا ہو کر شب و روز محنت کی ضرورت ہے جسے کوئی عام انسان دو چار دنوں کیلئے برداشت نہیں کرسکتا علم روحانیت کے ساتھ آپ اتنا ہی تعلق رکھیں

حضرت آدمؑ کو اللہ تعالیٰ نے یہ حکم دیا تھا کہ شک میں نہ پڑنا لیکن ابلیس نے حضرت آدمؑ کے دماغ میں شک ڈال دیا جس کے نتیجے میں حضرت آدمؑ جنت سے نکالے گئے یہ نہ سمجھئے کہ وہم اور شک صرف روحانی قوتوں کو کمزور کرتا ہے بلکہ اس کے اثرات جسمانی بھی ہوتے ہیں اگر انسان اللہ اور قرآن کے بتائے ہوئے طریقوں پر پورے یقین سے زندگی کے راستے متعین کرتا چلا جائے تو اس کے دماغ کے خلیے اپنا پورا کام کرتے رہیں گے اور اگر دماغ کو وہم اور شک میں الجھا لیا جائے تو دماغ کے خلیوں میں ٹوٹ پھوٹ ہونے لگتی ہے پھر جب دماغ کو انسان یقین اور وہم کی کشمکش میں مبتلا کرلیتا ہے تو دماغ کے خلیے تعمیری کام چھوڑ دیتے ہیں اور ان میں شکست و ریخت کا عمل تیز ہوجاتا ہے انسان کی سب سے بڑی خامی یہ ہے کہ وہ اپنی کمزوریوں پر پردہ ڈالتا ہے اور ان خوبیوں کا اظہار کرتا ہے جن سے اس کی شخصیت محروم ہوتی ہے۔

علم روحانیت اتنا گہرا سمندر ہے جس کی تہہ کے راز پالینا ہر کسی کے بس کی بات نہیں اس کیلئے تارک الدنیا ہو کر شب و روز کی محنت کی ضرورت ہے جسے کوئی عام انسان دو چار دنوں کیلئے برداشت نہیں کرسکتا۔ علم روحانیت کے ساتھ آپ اتنا ہی تعلق رکھیں۔ یہ نہ سوچنے لگیں کہ ان وظائف اور عملیات کا اثر کس طرح ہوتا ہے صرف یہ سمجھنے کی کوشش کریں کہ اثر نہیں ہوا تو کیوں نہیں ہوا؟ کیونکہ یقیناً اس میں کوئی کمی بیشی رہ گئی یا کوئی غلطی ہوگئی۔ اگر ہم دوران وظائف اپنے اخلاق اور کردار کی برائیوں کو سینے سے لگائے رکھیں گے اور اعمال بد سے اجتناب نہیں کریں گے تو یہ وظائف الٹا اثر کریں گے یعنی مزاج غصہ زود پشیمانی' چڑ چڑا پن' بے چینی وغیرہ جس کا بظاہر کوئی جواز نہیں ہوتا لیکن وہ اپنے گھر والوں کو دوستوں وغیرہ کو کاٹ کھانے کو دوڑتا ہے۔ یاد رکھئے کہ آیات قرآنی اور وظائف کالے جادو کے الفاظ نہیں کہ آپ ذہن میں ہر طرح کی بدی اور نیت میں شیطانی رجحانات رکھ کر اللہ کے اس کلام کو دہراتے چلے جائیں گے۔ آپ پر الٹے اثرات نہ ہوں مثلاً اگر آپ کالے جادو سے اپنا کوئی مطلب نکلوا رہے ہیں تو اس دوران آپ جتنے بھی برے کام اور اپنی نیت اور ذہنیت میں جتنی زیادہ شیطانیت سے منسوب ہے آپ کو اتنے ہی بہتر نتائج حاصل ہونگے کیونکہ کالا جادو شیطان سے منسوب ہے اس کے برعکس اگر کوئی روحانی عمل یا کوئی وظیفہ بتایا جاتا ہے تو لازمی ہے کہ شر کی بجائے ذہن اور نیت میں خیر و خلوص اور خیالات میں پاکیزگی رکھی جائے۔

گناہوں سے توبہ کی جائے اور آئندہ گناہوں سے بچا جائے تو ان وظائف کے ایسے حیران کن نتائج نکلیں گے کہ عقل حیران رہ جائیگی۔ برائیوں میں جو سب سے پہلے بری عادت پیدا ہوتی ہے وہ ہے جھوٹ بولنا' جھوٹ دین اور ایمان کو دیمک کی طرح کھا جاتا ہے۔ جھوٹ بولنے والے افراد کا کوئی وظیفہ یا روحانی عمل اثر نہیں دکھاتا' اسی طرح دوسری برائیاں دھوکہ بازی' فریب' کینہ' حسد' ماں باپ کی نافرمانی' غیبت اور دیگر برائیاں شامل ہیں۔ اگر آپ ان تمام برائیوں سے سچے دل سے توبہ کریں تو کامیابی ضرور ہوگی اور ضرور اچھے نتائج حاصل ہوں گے یہ توبہ اور اس پر عمل آپ کی کوشش کے بغیر ممکن نہیں۔ بیشتر خواتین و حضرات توقع رکھتے ہیں کہ خود انہیں کوئی جدوجہد نہ کرنی پڑے اور کوئی چھومنتر جیسا وظیفہ مل جائے مثلاً ایک شخص نشے کا عادی ہے۔ نشہ چاہے کوئی بھی ہو۔ شراب، چرس، ہیروئین یا کسی عورت کے عشق کا اور وہ شخص کسی روحانی عامل سے کہتا ہے کہ وہ فلاں نشے سے نجات چاہتا ہے تو عامل اس کے لیے نقش تیار کرتا ہے یا کچھ پڑھنے کیلئے بتاتا ہے۔

وہ شخص اس عامل کی ہدایت پر عمل تو کرتا ہے لیکن اپنی عادت ترک کرنے کی ذرا سی بھی کوشش نہیں کرتا وہ دراصل اس عادت کو ترک کرنا ہی نہیں چاہتا اس قسم کے لوگوں کے متعلق اللہ تعالیٰ نے سورۂ بقرہ میں فرمایا ہے ان کے دلوں میں بیماری ہے جسے اللہ نے اور زیادہ بڑھا دیا اور جو جھوٹ بولتے ہیں ان کیلئے دردناک سزا ہے۔ یہ سزا انہیں دنیا میں ہی ملنا شروع ہوجاتی ہے۔ آخرت کی سزا الگ ہے اگر آپ تمام برائیوں سے سچی توبہ کرلیں اور پھر پوری توجہ یقین کے ساتھ وظائف پڑھیں تو یقیناً ایسے نتائج ملیں گے کہ عقل حیران رہ جائیگی۔ شرط یہ ہے کہ آپ کوئی نقش یا وظیفہ شروع کریں تو اس کی زکوۃ فوراً ادا کریں چاہے پانچ یا دس روپے ہی کیوں نہ ہو۔ اگر توفیق ہو تو زیادہ دیں یہ زکوٰۃ کسی حاجت مند کے پاس جانی چاہیے۔ اللہ ہمارے وظائف قبول فرمائے اور کامیابی عطاء فرمائے آمین۔

ورزش سے حسن نکھاریئے

سمیرا امین، بہاولپور

دن بھر کے کام کاج کی انجام دہی کے دوران تھکن کا شکار ہوجانا عام سی بات ہے۔نفسیاتی نقطہ نگاہ سے بھی مسلسل کام کی انجام دہی کارکردگی پر منفی اثرات مرتب کرتی ہے۔اس دوران یہ سادہ ایکسر سائز آپ کو پھر سے تازم دم اور چاق وچوبند کرسکتی ہے

کیا آپ ملازمت کرتی ہیں؟ اگر آپ کا جواب اثبات میں ہے تو ممکن ہے آپ کو اپنے حسن کی نگہداشت کے لیے مناسب وقت نکالنے میں دشواری ہوتی ہو...... ویسے بھی چست، تروتازہ اور خوبصورت نظر آنا موجودہ دور میں جاب کے حصول کیلئے بھی ایک اہم ضرورت بنتا جارہا ہے۔اگر آپ باصلاحیت ہونے کے ساتھ خوبصورت اور پراعتماد شخصیت کے مالک بھی ہیں تو یہ اضافی خوبی ملازمت کے حصول یا کامیابی میں اہم کردار ادا کرسکتی ہے۔دیکھا گیا ہے کہ اکثر ادارے تو خواتین کیلئے مخصوص کسی پوسٹ کیلئے ایسی ہی خواتین کا تقرر کرتے ہیں جو خوبصورت اور پراعتماد نظر آتی ہیں۔گویا آج کل کسی جاب یا رشتہ کے حوالے سے اکثر لوگوں کی ترجیحات یکساں ہیں۔معاشرے کے اکثر افراد کی اس سوچ سے بالاتر ہوکر دیکھا جائے تو جس طرح ملازمت کا حصول یا معاش کیلئے دوڑ دھوپ کرنا خواتین کی صلاحیتوں کا اظہار ہے اسی طرح اپنے حسن کی نگہداشت جلد کی دیکھ بھال، بالوں کی حفاظت اور باڈی فیگر کو مینٹین رکھنا بھی ہر خاتون کی ترجیحات میں شامل ہونا چاہیے۔آپ کی اسی فطری خواہش کو مدنظر رکھتے ہوئے آج ہم آپ کو ایسی ورزشیں بتارہے ہیں جس پر عمل پیرا ہوکر آپ خوبصورت، پرکشش اور سحرانگیز شخصیت کی مالک بن سکتی ہیں۔

اس ضمن میں پہلی ورزش بہت سادہ ہے جسے آپ گھر اور دفتر دونوں جگہ بآسانی کرسکتی ہیں۔اس کے دوہرے فائدے ہیں......یعنی یہ آپ کے حسن کی نگہداشت بھی کرتی ہے اور تھکن سے بھی نجات دلاسکتی ہے۔دن بھر کے کام کاج یا دفتری امور کی انجام دہی کے دوران تھکن یا دباؤ کا شکار ہوجانا عام سی بات ہے۔نفسیاتی نقطہ نگاہ سے بھی مسلسل کام کی انجام دہی کارکردگی پر منفی اثرات مرتب کرتی ہے۔اس دوران یہ سادہ ایکسر سائز آپ کو پھر سے تازم دم اور چاق وچوبند کرسکتی ہے۔

اس کیلئے آپ کو ایک عدد ڈیسک اور کرسی کی ضرورت ہے۔آیئے اب ڈیسک کو استعمال کرتے ہوئے اس ورزش کا طریقہ ملاحظہ کرتے ہیں۔

سب سے پہلے آپ کرسی پر ٹیک لگا کر آرام دہ حالت میں بیٹھ جائیں اب اپنے سر کو ڈھیلا چھوڑ کر چاروں اطراف آہستہ آہستہ گھمائیں جس جانب آپ کی گردن کا جھکاؤ ہوگا اس طرف کے مسلز ڈھیلے پڑجائیں گے اور جس طرف سے گردن کھنچی ہوئی ہوگی اس طرف کے مسلز کھنچنے لگیں گے۔یہ عمل گردن کو آرام اور تھکن کو دور کرنے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔

اس عمل کے بعد آپ اپنے دونوں ہاتھوں کو گدی پر رکھ کر کہنیوں کو ایک سیدھ میں رکھیں۔کمر سیدھی رکھیں اور آہستہ آہستہ جہاں تک آپ کے ہاتھ باآسانی پیچھے تک جاسکتے ہوں، لے جائیں۔یہ عمل تین مرتبہ کریں۔اس عمل سے آپ کو بازوؤں کا دباؤ کم ہوتا محسوس ہوگا۔

اب آپ اپنے دونوں ہاتھوں کو کمر کی طرف لے جائیں اور دونوں ہتھیلیوں کو آپس میں ملا کر دباؤ ڈالیں۔

اب آرام دہ کرسی پر بیٹھ کر اپنے سیدھے ہاتھ کو الٹے ہاتھ کی طرف لمبائی میں سیدھا کرلیجئے اور الٹے ہاتھ سے درمیان سے پکڑ کر سیدھے ہاتھ کو کھینچیں۔بالکل یہی عمل الٹے ہاتھ کے ساتھ بھی کیا جائے گا۔

اب دونوں ہاتھوں کو اوپر کی طرف فضا میں بلند کرلیں اور پھر ڈھیلا چھوڑ کر نیچے لے آئیں۔یہ عمل بھی تین مرتبہ کریں۔

سب سے آخر میں آنکھوں کو پوری پوری طرح کھول کر چاروں طرف گھمائیں اور پھر سکون سے بند کرلیں۔

حسن و دلکشی کے حصول کے ضمن میں دوسری ورزش دراصل ایک آسن ہے جو جسم کیلئے ایک طاقتور ٹانک کا کام کرتا ہے۔یہ ورزش شام کے وقت یا رات سونے سے قبل انجام دے کر آپ حسن کی دولت سے مالا مال ہونے کے ساتھ ساتھ تھکن دباؤ اور درماندگی کی کیفیات سے بھی نجات حاصل کرسکتی ہیں۔

اس ورزش کے ذریعے ریڑھ کی ہڈی میں لچک پیدا ہوتی ہے، پیٹ کے پٹھے مضبوط ہوتے ہیں اور اعصابی نظام میں زبردست تحریک پیدا ہوتی ہے۔اس کے علاوہ تھائی رائیڈ گلینڈز پر بھی اس کے منفعت بخش اثرات مرتب ہوتے ہیں۔یہ ایسے غدود ہیں جو دباؤ کے نتیجے میں تازہ خون سے سیراب ہوکر اپنی کارکردگی کو باقاعدہ اور بہتر بناتے ہیں۔تھائی رائیڈ گلینڈز پر جسم کے تمام افعال کے کنٹرول کا دارومدار ہوتا ہے۔یہی آپ کو فربہ کرتے ہیں، یہی اسمارٹ اور یہی ذہنی اور جسمانی عوارض کے ذمہ دار بھی ہیں۔

اس ورزش میں چونکہ آپ کی پوزیشن عموداً ہوتی ہے اس لیے خون کی گردش آپ کے چہرے میں نکھار اور دلکشی پیدا کرتی ہے۔سر کی جلد میں دوران خون کی رفتار میں اضافے سے بالوں کی نشوونما بھی تیز ہوجاتی ہے۔اس کے علاوہ موٹاپا جو کہ خوبصورتی کو بہت زیادہ متاثر کرتا ہے اس ورزش سے فربہ خواتین بھی اپنا وزن کم کرسکتی ہیں۔کیونکہ یہ آسن جسم کے پورے کیمیائی نظام کو کنٹرول کرکے فربہی کو کم کردیتا ہے۔

آیئے اب اس حسن افزاء ورزش کا طریقہ دیکھتے ہیں۔

کمر کے بل لیٹ جائیں، ہاتھ جسم کے ساتھ فرش پر رکھ لیں۔اب اپنی ٹانگیں اوپر کی جانب اٹھائیں۔پیٹ کے پٹھوں کو سکیڑتے اور ٹانگوں کو سیدھا رکھتے ہوئے پیچھے کی طرف لائیں۔ٹانگوں کو اس حد تک پیچھے کی طرف لے جائیں کہ پیر کے انگوٹھے زمین سے مس ہونے لگیں۔فرش پر آپ کے پیر عموداً آنے چاہئیں۔اس ورزش کے دوران آپ کے بازو آگے اور ہتھیلیاں فرش پر لگی ہونی چاہئیں۔اگر ابتدا میں آپ کے پیر فرش کو چھو نہ سکیں تو جبراً ایسا نہ کریں۔چند دنوں کی مشقوں کے بعد آپ کے جسم میں اتنی لچک پیدا ہوجائے گی کہ بآسانی پیر فرش سے لگ سکیں۔اس ورزش میں جسم کو کسی قسم کا جھٹکا نہ دیں اور توجہ سانس پر مرکوز رکھیں۔اس پوزیشن میں 15 سے 20 سیکنڈ تک رہیں یا پھر 5 سے 10 مرتبہ اچھی طرح سانس لیں۔

کمر کے عارضے یا ریڑھ کی ہڈی کی کمزوری کے شکار خواتین و حضرات یہ ورزش نہ کریں۔حاملہ خواتین کیلئے بھی اس ورزش سے ممانعت ہے۔اس کے علاوہ خواتین ناغہ کے دنوں میں بھی اس ورزش سے اجتناب کریں۔

چہرے پر موجود چھائیوں کیلئے چند ٹوٹکے

☆کھیرے اور ٹماٹر کا رس ہم وزن لیکر چھائیوں پر لگائیں فرق محسوس ہوگا۔☆کھیرے سے چہرے کی دلکشی میں اضافہ ہوتا ہے۔اس کے قتلے کاٹ کر پندرہ منٹ کیلئے چہرے پر رکھیں اور پھر منہ دھوڈالیں۔☆آم کی گٹھلی کی گری اور جامن کی گٹھلی کی گری پیس کر لگائیں۔☆نیاز بو کے پتے پیس کر بلائی میں مکس کرکے لگائیں۔☆شہد میں سرکہ اور نمک ملا کر کھانے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔

ناپسندیدہ بو: برسات کے دنوں میں کمروں میں بڑی ناپسندیدہ سی بو پیدا ہوجاتی ہے ہرمن اور لوبان کی دھونی دینے سے بو دور ہوجاتی ہے۔

سلسلہ وار آپ بیتی
قسط نمبر___

جنات کا پیدائشی دوست

علامہ لاہوتی پراسراری

ایک ایسے شخص کی سچی آپ بیتی جو پیدائش سے اب تک اولیاء جنات کی سرپرستی میں ہے‘ اس کے دن رات جنات کے ساتھ گزر رہے ہیں‘ قارئین کے اصرار پر سچے حیرت انگیز اور دلچسپ انکشافات قسط وار شائع ہو رہے ہیں لیکن اس پراسرار دنیا کو سمجھنے کیلئے بڑا حوصلہ اور حلم چاہیے

پھر توجہ اس طرف کرتا پھر ہٹ جاتی‘ کوئی طاقت ایسی تھی جو مجھے عاجز کرنے کی کوشش کر رہی تھی لیکن میں عاجز نہیں ہو رہا تھا‘ تھوڑی ہی دیر میں اس کا جسم بڑھنا شروع ہو گیا لیکن اب وہ مجھ سے دور ہو گئی۔ وہ میری طرف بڑھنا چاہتی تھی لیکن درمیان میں کوئی نورانی دیوار اسے میرے قریب نہیں آنے دے رہی تھی‘ اب اس کا جسم اور بڑھتے بڑھتے ایک بڑی چڑیا کے برابر ہو گیا۔ جسم کا بڑھنا اور اس کا میری طرف بڑھنا یہ دونوں کیفیتیں جاری رہیں۔ جسم بڑھتے بڑھتے بلی کے برابر ہو گیا اس کے غرانے کی آوازیں آنے لگیں‘ جسم بڑھتے بڑھتے کتے کے برابر ہو گیا حتیٰ کہ جسم ایک شیر اور ببر شیر کے برابر ایسا خطرناک اور اس کے جسم سے ایسی سخت بدبو کہ ایسے محسوس ہو کہ جیسے ابھی قے آ جائے گی‘ طبیعت میں سخت بے زاری‘ بے چینی بڑھانے کی مسلسل کوشش کی جا رہی تھی۔ ہر وقت بے چینی بڑھ رہی تھی اور چیونٹی سے شیر کی طرف بڑھنے والا مسلسل جسم بڑھ رہا تھا اور میری طرف لپک رہا تھا‘ درمیان میں نورانی دیوار اس کو روک رہی تھی‘ اب میں وظیفہ بھی پڑھ رہا تھا اور دیوار کے بارے میں بھی سوچ رہا تھا‘ یہ کونسی دیوار ہے کہ اتنی خوفناک چیز اس کی وجہ سے میری طرف بڑھنے سے رک رہی ہے‘ تو میرے کانوں میں صحابی بابا جن کی مانوس آواز آئی‘ تمہیں یاد ہے۔ اس 40 دن کے عمل سے پہلے تم نے مسلسل 40 دن بہت بڑی مقدار میں مال صدقہ کیا تھا‘ یاد رکھو صدقہ جتنا زیادہ ہو گا‘ جتنا زیادہ مستحقین کو تلاش کر کے دیا جائیگا‘ وہی صدقہ اسی طرح کی نورانی دیوار بن کر صدقہ دینے والے کے اردگرد ہر وقت رہتا ہے اور اسی طرح کے ہر حملہ آور سے صدقہ کرنے والے کی حفاظت کرتا ہے۔

بس یہ لفظ سننے تھے‘ مجھے سمجھ آ گیا وہ جو میں نے 40 دن مسلسل غریب مستحقین اور ایسے لوگوں کو جو سوال نہیں کرتے تلاش کر کے روزانہ 4300 صدقہ کیا تھا آج وہی صدقہ اس خونخوار سے میری حفاظت کا ذریعہ بن رہا ہے۔ خیر وہ جسم اور بڑھ گیا حتیٰ کہ گائے تک پہنچ گیا اب اس کی آوازیں اور تیز ہو گئیں اس کے منہ سے جھاگ نکلنا شروع ہو گئی پھر اس کی زمین پر گرنے والی ہر جھاگ کا قطرہ شعلہ بن کر آگ کی طرح بھڑک رہا تھا۔ پھر تھوڑی ہی دیر میں اس کے منہ سے شعلے نکلنا شروع ہوئے‘ اس کی حرارت میں محسوس کر رہا تھا لیکن ان شعلوں کا نقصان مجھے نہیں ہو رہا تھا کیونکہ اس صدقہ کی نورانی دیوار میری حفاظت کر رہی تھی۔ کچھ دیر کے بعد اس کا جسم ہاتھی بلکہ اونٹ سے بھی اونچا ہو گیا‘ اس کا جسم 500 فٹ تک پھیلا ہوئے جسم ہو سکتا ہے۔ میرا محتاط اندازے کے بقدر ہو چکا تھا‘ میرا محتاط اندازہ یہ ہے کہ وہ جسم 40,30 فٹ جتنا بڑا ہو گا۔ اس کی آوازیں بہت بھیانک‘ خوفناک اور تیز تھیں۔ مجبوراً مجھے اپنے کانوں میں انگلیاں ٹھونسنا پڑیں۔

آخر اس نے کہنا شروع کر دیا مجھ سے بچنا ہے تو حزب البحر پڑھنا چھوڑ دو‘ میں نے پڑھنا نہ چھوڑا‘ میں توجہ‘ دھیان سے حزب البحر پڑھ رہا تھا‘ ادھر میں توجہ دھیان بڑھاتا‘ ادھر اس کا چنگاڑنا‘ ڈرانا آوازیں اور زیادہ بڑھ جاتیں۔ بہت دیر یہ سلسلہ چلتا رہا‘ یکا یک منظر بدل گیا‘ میں نے دیکھا کہ دور سے میری مرحومہ والدہ محترمہ رحمتہ اللہ علیہ بہت خوبصورت لباس میں تشریف لا رہی ہیں اور ان کے ہاتھ میں بجلی نما چھڑی ہے‘ وہ جس چیز کو مارتی ہیں وہ چیز خاکستر ہو جاتی ہے‘ ان کی نورانی شکل اور ان کے چہرے پر مسکراہٹ دیکھ کر مجھے ان کی محبت میں بیتے وہ لمحے ایسے یاد آئے کہ میں پل میں ان کی محبت میں ایسا کھو گیا کہ بس انتظار ہی کر رہا تھا کہ میں اٹھ جاؤں اور جا کر ان کے قدموں میں لیٹ جاؤں یا وہ میرے قریب آ جائیں۔ انہوں نے اس خونخوار بلا کو دور سے ہی چھڑی ماری‘ وہ خونخوار بلا وہیں راکھ ہو گئی‘ میری بے تابی اور بڑھ گئی اور اندر اندر ہی دل میں خیال جاں گزیں ہونے لگا کہ ماں کی ذات کتنی محبت کرنے والی ہے ان حالات میں بھی وہ میری محبت اور مجھے نہیں بھولیں۔

اسی اثناء میں والدہ محترمہ میرے قریب آئیں‘ میرے جی میں تھا کہ اٹھ کر ان کے قدموں میں لیٹ جاؤں لیکن دوبارہ پھر وہی آواز میرے کانوں میں گونجی خیال کرنا یہ فریب کا نیا رنگ ہے‘ حرکت نہیں کرنی‘ توجہ نہیں کرنی‘ بس یہی فقرے میرے کانوں میں گونجے اور میں اس فریب کی تہہ تک پہنچ گیا‘ میرے آنسو نکل گئے‘ **اے کاش!** یہ حقیقت ہوتی‘ کہانی نہ ہوتی‘ میں اپنی والدہ مرحومہ رحمتہ اللہ علیہ کے قدموں میں لیٹ جاتا۔ میں توجہ سے عمل کر رہا تھا۔ والدہ مرحومہ کے روپ میں وہ بلا بہت دیر تک مسکراتی مجھے دیکھتی رہی‘ 100 فیصد والدہ مرحومہ کی آواز میں وہ خونخوار بلا مجھے بلاتی اور پکارتی رہی‘ جب میں نے بالکل توجہ نہ کی تو ایک دم دھما کہ ہوا‘ زمین پھٹی اور وہ چیز اس کے اندر گم ہو گئی‘ دور ایک آواز جسے صدائے بازگشت کہتے ہیں‘ مجھے سنائی دی کہ تم ہمارے وار سے بچ گئے‘ ورنہ آج ہم تمہیں وہ سبق سکھاتے کہ تم یاد رکھتے۔ چراغ میرے سامنے مسلسل جل رہا تھا‘ اس کی رسی جل جاتی تو میں اونچی کر دیتا‘ تیل جل رہا تھا‘ میں مسلسل عمل پڑھ رہا تھا۔ عمل سے روکنے کیلئے انوکھی کہانیاں اور ڈراؤنے خوفناک مناظر سامنے لائے جا رہے تھے۔ 40 ویں دن اچانک میں نے محسوس کیا کہ مجھے چراغ کا شعلہ نظر نہیں آ رہا بلکہ صرف بتی‘ تیل اور برتن نظر آ رہے ہیں۔ میں سمجھا کہ چراغ بجھ گیا ہے۔ میں بہت پریشان ہوا حصار سے ہٹ نہیں سکتا تھا۔ آخر کیا کرتا کہ اسی اثناء میں صحابی بابا‘ حاجی صاحب اور ان کا بیٹا عبدالسلام اور دوسرے بڑے بڑے طاقتور جنات اور لاکھوں کروڑوں کے ان کے غلام‘ خدام پھولوں کے ہار لیے ہوئے میرے پاس تشریف لائے‘ چونکہ موسم سرما کا تھا‘ دن ڈوبنے کے قریب تھا‘ مجھے صحابی بابا نے گلے سے لگایا‘ مبارکباد دی۔ خوش ہوئے کہ عمل مکمل ہو گیا‘ اس عمل کے 313 مؤکلات میرے تابع ہو گئے ہر مؤکل کے تابع 3 کروڑ تین سو 13 لاکھ جنات ہیں۔ فرمایا! اس عمل کی تاثیر زندگی بھر باقی رکھنے کیلئے تمہارے لیے گناہ کبیرہ‘ رزق حرام‘ جھوٹ سے پرہیز‘ نگاہوں کو پاک اور تنہائیوں کو پاک رکھنا ضروری ہے۔ پھر انہوں نے حزب البحر سے استفادہ کرنے اور اس کے کمالات کہ جن کا میں 100 فیصد عامل بن چکا تھا‘ اس کے عملیات وظائف مجھے بتائے۔ **(جاری ہے)**

روحانی کلاسوں کا اعلان

26 ستمبر 2010ء بروز اتوار صبح 8 بجے عملیات اور روحانیت سیکھنے والوں کیلئے ایک دن کی کلاس ہو گی۔ شام 5 بجے واپسی کی اجازت ہو گی‘ ٹھیک 8 بجے پہنچنا ضروری ہے ورنہ بیٹھنے کی اجازت نہ ہو گی۔ مرد و خواتین کا علیحدہ انتظام ہو گا۔ بچوں کو ساتھ لانے والوں کا داخلہ بند ہے۔ کاپی قلم ساتھ لائیں۔ داخلہ‘ قیام‘ کھانا فری۔

(بندہ حکیم محمد طارق محمود چغتائی عفی عنہ)

جنگل میں مورناچا کس نے دیکھا؟

محمد خلیل، فیصل آباد

افزائش نسل کے سلسلے میں مور کے بارے میں مشہور ہے کہ جب وہ مست ہو کر اپنی مورنی کے سامنے ناچتا ہے، تو اس کی آنکھوں سے آنسو بہنے لگتے ہیں۔ مورنی ان آنسوؤں کو زمین پر گرنے نہیں دیتی، بلکہ پی جاتی ہے اور پھر وقت مقررہ پر انڈے دینے لگتی ہے

اس حسین وجمیل پرندے کا اصل وطن مشرق بعید ہے، تاہم پاکستان، ہندوستان، سری لنکا، برما، جاوا، ساٹرا اور جاپان میں بھی پایا جاتا ہے۔ یہ دو قسم کا ہوتا ہے۔ نیلے سینے والا اور سبز سینے والا، سبز سینے والا جاوا اور برما میں ہوتا ہے۔ اس کی گردن سنہری ہوتی ہے۔ جاپان میں سفید مور بھی ملتے ہیں جو اپنی سادگی کے باوجود بڑے پیارے لگتے ہیں۔ تاریخ کے مطالعے سے پتہ چلتا ہے کہ فلسطین کے باشندے موروں کے بڑے شوقین تھے، چنانچہ حضرت سلیمانؑ اور ملکہ سبا بلقیس کی کہانی میں ان کا ذکر آتا ہے۔ ملکہ مصر قلوپطرہ کے حالات میں بھی مور کا تذکرہ ملتا ہے۔ سکندر اعظم نے جب ہندوستان پر حملہ کیا تو زرق برق پروں والے مور اسے بہت پسند آئے۔ وہ انہیں اپنے ساتھ لے گیا اور یوں یہ پرندہ مشرق سے مغرب میں پہنچ گیا اور وہاں بھی اس کی نسل پھیل گئی۔

مور کے بچے انڈوں میں سے نکلنے کے چند گھنٹے بعد اپنی دم کو اوپر اٹھانے لگتے ہیں۔ یوں تو اس کے سر، کلغی، گردن اور سینے میں بڑے خوبصورت رنگوں کا امتزاج ہوتا ہے مگر اس کی دم پر پھیلے ہوئے پر حسن کی بالکل اچھوتی تصویر ہیں۔ دم کے لمبے لمبے پروں کی نشوونما میں تقریباً دو سال کا عرصہ لگتا ہے۔ گرمیوں کے اختتام پر دم کے پر جھڑنے لگتے ہیں اور سردیاں شروع ہوتے ہی دوبارہ نکل آتے ہیں۔ جب مور اپنی دم کو چنور کر کے رقص کرنے لگتا ہے تو سینہ تان کر ادھر ادھر گھومتا ہے پھر کانپ کر اپنے پروں کو جھٹکتا ہے جس سے ہلکی سی کھڑکھڑاہٹ پیدا ہوتی ہے۔

موسم برسات میں جب گھنگھور گھٹائیں جھوم کر آتی ہیں اور بادل گرجنے لگتے ہیں تو جنگل کی فضا موروں کی آوازوں سے گونجنے لگتی ہے اور وہ فرط مسرت سے رقص کرنے لگتے ہیں جن لوگوں نے یہ دلکش منظر دیکھا ہے وہ اسے عمر بھر فراموش نہیں کر سکتے۔

مور کی آواز بڑی دلکش اور درد بھری ہوتی ہے۔ عام طور پر یہ بچے کی آواز سے مشابہت رکھتی ہے جب یہ مست ہو کر بولتے ہیں تو پی آؤ، پی آؤ کی آوازیں نکالتے ہیں اور خطرے کے وقت کا اوں، کا اوں کر کے چنگھاڑتے ہیں۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ جنگل کے باسیوں میں مور بہت ہوشیار اور چالاک پرندہ ہے۔ ایک ماہر لکھتا ہے: ''مور سانپ کی طرح تیز ہے، بلے کی مانند گھات لگاتا ہے اور دشمنوں سے چوکنا رہتا ہے۔''

افزائش نسل کے سلسلے میں مور کے بارے میں مشہور ہے کہ جب وہ مست ہو کر اپنی مورنی کے سامنے ناچتا ہے، تو اس کی آنکھوں سے آنسو بہنے لگتے ہیں۔ مورنی ان آنسوؤں کو زمین پر گرنے نہیں دیتی، بلکہ پی جاتی ہے اور پھر وقت مقررہ پر انڈے دینے لگتی ہے لیکن ماہرین فطرت اس نظریے سے متفق نہیں ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ افزائش نسل کا سلسلہ موروں میں بھی دوسرے پرندوں کی طرح ہوتا ہے۔

عام طور پر ایک مور کے حرم میں کم از کم تین اور زیادہ سے زیادہ چھ مورنیاں ہوتی ہیں۔ مورنیاں دانہ دنکا چگتی رہتی ہیں اور مور اپنے پروں کے حسن کا مظاہرہ کرتے رہتے ہیں۔ وہ کبھی کبھی اپنے آقا کی طرف آنکھ اٹھا کر دیکھ لیتی ہیں۔

عام روایت ہے کہ مور اور سانپ روز اول سے ایک دوسرے کے جانی دشمن ہیں۔ اس کے متعلق بعض مذہبی کتب اور ان کی تفاسیر میں بھی اشارے ہیں۔ مور کسی سانپ کو دیکھتے ہی بڑی چالاکی سے اس کے قریب جاتا ہے اور اس کے گرد چکر کاٹ کر اسے ڈسنے کی ترغیب دیتا ہے۔ پہلے پہل وہ اسے مارنے کی کوشش نہیں کرتا۔ اسے صرف ستانے اور تنگ کرنے میں لطف آتا ہے۔ کبھی کبھی سانپ کو چونچ بھی مارتا ہے جس سے وہ زخمی ہو کر بے بس ہو جاتا ہے۔ اب مور اسے چونچ میں پکڑ لیتا ہے اور سارے کا سارا نگل جاتا ہے۔

مور گو جنگل کا پکھیرو ہے لیکن اسے پکڑ لیا جائے تو وہ قید کو برضا ورغبت برداشت کر لیتا ہے۔ امیر لوگ اسے پالتو جانور کی طرح پالتے ہیں۔ دنیا کا کوئی چڑیا گھر اس حسین وجمیل پرندے سے خالی نہیں۔

مور کے خوبصورت پروں سے کئی قسم کی چیزیں بنائی جاتی ہیں مورچھل، پنکھے اور جھاڑو بنا کر لوگ اچھے داموں فروخت کرتے ہیں۔ بچے اس کے پروں سے اپنی کتابوں میں نشانیاں رکھنے کا کام لیتے ہیں۔

نعمت کی قدردانی

شکر کے تین جز ہیں۔ پہلے یہ کہ دل میں اس نعمت کی قدر ہو، دوسرے یہ کہ زبان سے شکر کر رہے ہوں اور تیسرے، بدن سے

☆شکر کی اصل، محبت، ذلت اور سرنگوئی کے ساتھ صاحب نعمت کی نعمت کا اعتراف کرنا ہے جس کو نعمت کا شعور نہ ہو وہ شکر نہیں ادا کر سکتا اور جس کو شعور ہو اور اعتراف نہ ہو تو گویا اس نے شکر ادا نہ کیا اور جو نعمت اور صاحب نعمت کا شعور رکھتا ہو اور پھر بھی انکار کر رہا ہو وہ کفر کے دائرہ میں داخل ہو گیا اور جسے نعمت اور منعم کا شعور بھی ہو اور اقرار واعتراف بھی، مگر خضوع، محبت اور رضا اس کی جانب سے نہ ہو اس نے بھی شکر ادا نہ کیا جس کے اندر نعمت اور منعم کے شعور کے ساتھ خضوع، محبت اور رضا تو ہو لیکن نعمت کو اللہ کی مرضیات اور اطاعت میں نہ لگایا ہو تو اس نے بھی شکر ادا نہیں کیا۔ غرض صحیح معنی میں شکر کیلئے علم کے ساتھ منعم کی جانب میلان، محبت اور خضوع کا ہونا ضروری ہے۔ **(علامہ ابن قیم جوزی از ''راہ سعادت'')**

☆اللہ کی کسی نعمت کا شکر یہ ہے کہ اس نعمت کو پھر معصیت کا ذریعہ نہ بننے دیا جائے (حضرت جنید بغدادی رحمۃ اللہ علیہ)

☆شکر کے تین جز ہیں۔ پہلے یہ کہ دل میں اس نعمت کی قدر ہو، دوسرے یہ کہ زبان سے شکر کر رہے ہوں اور تیسرے، بدن سے نثار اور قربان ہو رہے ہوں جب نعمت کا پورا شکر ادا کیا جاتا ہے تو اس نعمت میں اللہ تعالیٰ زیادتی کرتے ہیں اور اگر اس کی ناقدری ہو رہی ہو تو گرفت بھی فرماتے ہیں۔ ''ہم، اس نعمت پر جو اللہ کی طرف سے ہے، تینوں اجزاء والا شکر ادا کریں تب شکر ادا ہوگا۔'' آج ہم شکر کے صرف ایک جز، زبان والے پر قناعت کر لیتے ہیں ہمیں بقیہ دونوں اجزاء کیلئے متفکر ہونا اور کوشش کرنا بھی ہے جب تک پورا بدن قربانی میں آگے نہیں بڑھے گا دل میں عظمت نہیں آئے گی۔ لہٰذا کام کرنے والوں میں شکر کی کیفیت کا بڑھانا ہے جو اس قربانی میں بڑھتا رہے گا اس کی یہ نعمت بھی بڑھتی رہے گی۔

اس ماہ کا دکھی خط

خوش رہنا بھول گئی ہوں

ایڈیٹر کی ڈھیروں ڈاک سے صرف ایک خط کا انتخاب نام اور جگہ مکمل تبدیل کردیئے ہیں تاکہ رازداری رہے۔ کسی واقعہ سے مماثلت محض اتفاقی ہوگی۔ اگر آپ اپنا خط شائع نہیں کرانا چاہتے تو اعتماد اور تسلی سے لکھیں آپ کا خط شائع نہیں ہوگا۔ وضاحت ضرور لکھیں

السلام علیکم جناب حکیم صاحب! میں اپنی پوری کوشش کروں گی کہ حالات کو اپنے طریقے سے بیان کرسکوں اگر دانستہ یا نادانستہ کوئی بات رہ جائے تو معافی چاہوں گی۔ میں نے 1999ء میں ایف اے پاس کیا اور اب حالات کی وجہ سے گھر کے کاموں میں مصروف ہوں۔ میرے پانچ بھائی اور دو بہنیں ہیں۔ سب نے ایف اے کیا ہوا ہے سب سے چھوٹا تھرڈ ائیر میں پڑھ رہا ہے۔ میرے والد صاحب ایک انتہائی مشکل زندگی گزار کر 3 دسمبر 2009ء کو انتقال فرما گئے۔

میرے والد صاحب نے اٹھارہ سال گھٹنے کی شدید تکلیف میں گزارے ہر طرح کے علاج معالجے کے باوجود بھی انہیں کہیں سے بھی شفاء نصیب نہیں ہوئی۔ آخر کار وہ غربت اور بیماری کے ہاتھوں ہار گئے۔ انتہائی تکلیف کے باوجود میرے والد صاحب نے ہمیں حلال رزق کھلایا۔ ان کی شدید خواہش تھی کہ ہم سب پڑھ لکھ کر دین و دنیا دونوں میں کامیابی حاصل کریں لیکن مشکل حالات کی وجہ سے ہم اعلیٰ تعلیم حاصل نہ کرسکے۔ میں بہت توجہ سے پڑھا کرتی تھی اور ہمیشہ اسکول میں پوزیشن حاصل کرتی تھی۔ میں نے بچپن سے اپنے گھر میں پسماندہ حالات دیکھے۔ شاید اسی وجہ سے میں بے حد حساس ہوگئی اور اپنا بچپنا میں نے وقت سے بہت پہلے چھوڑ دیا اور جان گئی کہ ہمیں سخت محنت کرنا ہے۔ میرے بڑے بھائی اور بہن نے کبھی مجھ سے پیار سے بات نہیں کی۔ ہمیشہ چیخ چیخ کر بات کرتے ہیں، ہر وقت گالی گلوچ اور لڑائی کرنے کیلئے تیار رہتے ہیں۔ بچپن ختم ہوا تو بھائی نے پڑھائی چھوڑ کر کام سیکھنا شروع کردیا لیکن اس کے رویے میں تبدیلی نہ آئی۔ حالات کی وجہ سے بہن کو کڑھائی والی مشین لے دی اور میں نے ایک پرائیویٹ اسکول میں پڑھانا شروع کردیا۔ حالات کی وجہ سے میں پچھلے چھ سال سے بیمار ہوں۔ گھر میں ہمیں کبھی بھی کوئی اچھی چیز نہ مل سکی۔ کچھ حالات کی وجہ سے اور کچھ بے توجہی کیوجہ سے بچپن میں بھی آرزوئیں پایۂ تکمیل تک نہ پہنچ سکیں حتیٰ کہ عید پر بھی ہمیں کبھی نئے کپڑے اور جوتے نہیں ملے۔ ہمیشہ ہم نے اپنی کزنز کی اتری ہوئی جوتیاں پہنیں جو وہ ہم پر ترس کھا کر دے دیا کرتی تھیں اور ہم پہن لیا کرتی تھیں۔ جو چھوٹی چھوٹی ضروریات خواہشات کی صورت میں ہمارے دل میں آتی تھیں ان کو میں نے مار دیا اور انہوں نے مجھے۔ میری بڑی بہن میری نسبت بہت مختلف ہے، وہ اپنا سوٹ اور جوتے وغیرہ عید پر ضرور بناتی ہے جبکہ میں ایسا نہیں کرپاتی اور اب تو نوبت یہاں تک آپہنچی ہے کہ میں خوش رہنا بھی بھول گئی ہوں، بہت کم ہنستی ہوں، زیادہ میل جول کسی سے نہیں رکھتی اور نہ ہی زیادہ بات کرتی ہوں، ذہن خالی سا رہتا ہے۔ دوسرے لوگوں سے گھبراہٹ اور خوف آتا ہے۔

چاہتی ہوں کہ خودکشی کرلوں لیکن اللہ سے ڈر لگتا ہے کہ کچھ تیاری نہیں کی۔ جس دن میں نے آپ کو خط لکھا اس دن میں بہت روئی تھی کیونکہ اس دن کھانے کو کچھ نہیں تھا۔ صبح شام ہمارے ہاں سستی اور بچی کھچی سبزی کے سوا کبھی کچھ نہیں پکتا تھا۔ گوشت ہمارے گھر صرف بکرا عید پر ہی آیا کرتا تھا۔ میں بیمار تھی اور ہر ڈاکٹر یہی کہتا تھا کہ خوراک بہتر کرو اور خوش رہا کرو اور یہ میرے بس میں نہیں تھا، تب میں نے آپ کو سب کچھ لکھ دیا آج بھی میں سوچوں تو میری آنکھیں بھر آتی ہیں کیونکہ میں نے خط بہت رو رو کر، شدید ذہنی اذیت میں لکھا ہے اب اگر میں آپ کو اپنے مالی حالات کے بارے میں بتاؤں تو یہی کہوں گی کہ آج سے پچیس سال پہلے ہم جس مقام پر تھے آج بھی ہم وہاں ہی ہیں۔ باوجود کوشش اور جدوجہد کے ہم اپنے مقاصد میں کامیاب نہیں ہو پارہے۔ کفالت کرنے والے صرف میرے بڑے بھائی ہیں جو کہ مقامی اخبار میں بطور پرنٹر کام کرتے ہیں جہاں سے انہیں ماہانہ تقریباً آٹھ یا شاید نو ہزار ملتے ہیں اس قدر مہنگائی کے دور میں اتنی کم رقم بنیادی ضروریات کو بھی پورا نہیں کرپاتی۔ مجھ سے چھوٹا بھائی ابھی سنیاروں کا کام سیکھ رہا ہے اور ہم بہنوں کا کام پچھلے چار پانچ مہینے سے بند ہے، میں اکثر بیمار رہنے کی وجہ سے کام نہیں کرپاتی۔ ایسے حالات میں ہم اپنا گھر کیسے بنا سکتے ہیں؟ اور اپنے بہن بھائیوں کی شادیوں جیسے مشکل کام کیسے انجام دے سکتے ہیں؟ میری چھوٹی بہن شادی کرنا چاہتی ہے، وہ بہت ہی منہ پھٹ ہے۔ امی سے طنز کرتی ہے کہ آپ کو کوئی پرواہ نہیں ہے کہ ہم اب جوان ہوچکے ہیں۔ امی اس کی حرکتوں اور باتوں کی وجہ سے اکثر بیمار رہنے لگی ہیں اور اکثر روتی رہتی ہیں کہ کیا کریں؟

رشتے داروں کی طرف سے ہمارے کردار پر شک اور طرح طرح کی باتیں کی جاتی ہیں۔ ہمارے کردار و اخلاق کا گواہ اللہ ہے۔ ہمارے پاس صرف ایک کردار ہی تو ہے لیکن اس پر بھی طعن و تشنیع ہوتی ہے۔ جو کچھ میری نظر میں تھا وہ میں نے بیان کردیا اور بھولے سے کچھ رہ گیا ہو یا غلطی سے کچھ جھوٹ ہو تو میں آپ سے اور اپنے رب سے معافی مانگتی ہوں۔ رمضان المبارک کی آمد میں ہم سب بہن بھائی روزہ رکھتے ہیں۔ والدہ صاحبہ نہیں رکھ پاتیں کیونکہ وہ بلڈ پریشر اور گیس ٹربل کی مریضہ اور جسمانی طور پر کمزور ہیں۔ افطاری کے نام پر روٹی سالن اور سکنجبین اور سحری میں روٹی سالن کے علاوہ کچھ نہیں بنتا۔ غذائی کمی کی وجہ سے میں اور میرے چھوٹے بھائی خصوصاً میں ہڈیوں کا ڈھانچہ بن گئی ہوں۔ ایسے جیسے ایتھوپیا کے فاقہ زدہ لوگ۔ ایسی صورت حال میں ہم جسمانی کمزوری کیساتھ ساتھ ذہنی اور نفسیاتی کمزوری کا شکار تو ہیں لیکن اخلاقی گندگی کا ہرگز نہیں، جس پر میں اپنے رب کی بے حد شکر گزار ہوں۔

پچھلے دو تین رمضان سے میں روزہ نہیں رکھ پارہی۔ جسمانی کمزوری مجھے اس بات کی اجازت نہیں دیتی اگر رکھ لوں تو جسم کانپتا ہے۔ بولا تک نہیں جاتا۔ نہ کوئی کام کاج کرسکتی ہوں اور نہ نماز ادا کرنے کی سکت رہتی ہے۔ روزہ چھوڑنے پر مجھے بے حد افسوس ہوتا ہے لیکن کچھ کر نہیں سکتی۔ البتہ میں صبح سحری کے وقت اٹھتی ہوں تہجد ادا کرتی ہوں۔

ذہنی طور پر میں بری طرح تباہ ہوچکی ہوں سب سے ڈرتی ہوں۔ سچی اور درست ہونے کے باوجود بھی خوف زدہ اور ڈری ہوئی چھپتی پھرتی ہوں، ذہن خالی رہتا ہے۔ بات سمجھ میں نہیں آتی، کوئی بات کررہا ہو تو ذہن بات کو جذب نہیں کرتا، بس کان سنتے ہیں۔ کسی بات کا جواب نہیں دینا آتا، غصہ بے حد بڑھ گیا ہے۔

(قارئین! الجھی زندگی کا سلگتا خط آپ نے پڑھا، یقیناً آپ دکھی ہوئے ہوں گے۔ پھر آپ خود ہی جواب دیں کہ اس دکھ کا مداوا کیا ہے؟)

عینک سے سو فیصد نجات

سوہانجنا اس کی نرم پتیاں کافی ساری توڑ لیں، اس کو ہاون دستے میں کوٹ کر کپڑے میں چھان لیجئے، جتنا اس کا پانی ہوا تنا چھوٹی مکھی کا شہد ملالیں، دن میں آٹھ مرتبہ آنکھوں میں سلائی سے لگائیں تیار شدہ دوا کو فریج میں رکھیں فریزر میں نہ رکھیں۔ تین ماہ استعمال کے بعد عینک اتر جائیگی۔ **(مریم اقتدار، بہاولنگر)**

دیمک کا توڑ: جہاں دیمک لگ جائے وہاں مٹی کے تیل میں کول تار ملا کر لگا دیں، دیمک بھاگ جائے گی۔

شوگر کے مریض طرز زندگی بدلیں

ڈاکٹر معین شہزاد

جدید طبی تحقیق کے مطابق سیاہ چاکلیٹ جگر کے مریضوں کیلئے مجرب ثابت ہوتی ہے اوراس کے علاوہ بلڈ پریشر میں اعتدال پیدا ہوتا ہے۔تحقیق میں سفارش کی گئی ہے کہ جگر کی سختی،سکڑ جانے اورصلاحیت جگر کے مرض میں سیاہ چاکلیٹ کھانے کی ضرورت ہوتی ہے

ہارمون تھراپی خون میں لوتھڑے جمنے کا امکان بڑھا دیتی ہے

برطانوی طبی ماہرین کے مطابق پراسٹیٹ سرطان کے جو مریض ہارمون تھراپی کے ذریعے علاج کراتے ہیں ان کے خون میں لوتھڑے جمنے کا امکان بڑھ جاتا ہے جبکہ سرطان کے مرض میں یہ امکان پہلے ہی زیادہ ہوجاتا ہے جس کی وجہ ابھی تک سامنے نہیں آسکی۔کنگز کالج آف لندن کے پروفیسر مائیک وان ہیمی لارجک نے اپنی اس تحقیق میں بتایا ہے کہ 1997ء سے 2007ء کے دوران ہزاروں مریضوں کا تجزیہ کیا گیا۔30 ہزار 642 مریضوں میں 26 ہزار 432 لوگوں نے ہارمون تھراپی سے علاج کرایا تھا اوران کے خون میں خون کے لوتھڑے سامنے آئے اوران میں سے 19 ہزار 526 لوگوں میں لوتھڑے جمنے کے واضح آثار تھے۔اس مرض کو اصطلاحی زبان میں ''ڈی وی ٹی'' کا نام دیا گیا ہے۔ ماہرین کے مطابق 2.5 فیصد امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

سیاہ چاکلیٹ جگر کے مریضوں کیلئے مجرب

جدید طبی تحقیق کے مطابق سیاہ چاکلیٹ جگر کے مریضوں کیلئے مجرب ثابت ہوتی ہے اور اس کے علاوہ بلڈ پریشر میں اعتدال پیدا ہوتا ہے۔تحقیق میں سفارش کی گئی ہے کہ جگر کی سختی،سکڑ جانے اورصلاحیت جگر کے مرض میں سیاہ چاکلیٹ کھانے کی ضرورت ہوتی ہے۔اس لئے ڈاکٹروں کو چاہیے کہ وہ مریضوں کو اس بارے میں بتائیں۔تحقیق کے مطابق چاکلیٹ میں ایسے اجزاء پائے جاتے ہیں جن کے استعمال سے فشارخون،خون کی شریانوں کے پھٹنے اورجگر میں کھانے کے بعد تناؤ کا باعث بننے والے عمل کو روکا جاسکتا ہے۔اس ضمن میں ماہرین طب نے جو تجربات مکمل کئے ان سے جگر کے مریضوں کے مرض میں کمی دیکھی گئی۔

جلدی بیماری ''ایکنی'' کے علاج کیلئے نئی کریم ایجاد

ماہرین طب نے جلد کی بیماری ''ایکنی'' کے علاج کیلئے ایک نیا طریقہ دریافت کیا ہے جس کے مطابق دودھ اور کوکونٹ آئل استعمال کیا جاسکتا ہے۔ان دونوں اجزاء سے ایک نئی فیس کریم تیار کی جارہی ہے جس کو جلد ہی انسانی استعمال کیلئے مارکیٹ میں متعارف کرایا جارہا ہے۔ماہرین کے مطابق اس کریم کے کوئی مضر اثرات نہیں ہوں گے۔ماہرین نے کہا ہے کہ اس کریم میں قدرتی اجزاء استعمال کئے گئے ہیں۔ یونیورسٹی آف کیلیفورنیا میں ہونے والی اس تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ یہ ایک عمدہ پیشرفت ثابت ہوگی اورایکنی کے مریضوں کے علاج کیلئے بہتری پیدا ہوگی۔یاد رہے کہ ایکنی آج کل 85 فیصد نوجوانوں کو کسی نہ کسی شکل میں لاحق ہے۔تحقیق کرنے والی تھائی لینڈ کی ایک طالبہ ڈی سیبا نے بتایا کہ اس کریم میں کم سے کم کیمیکل اجزاء کو استعمال کیا گیا ہے۔

شوگر کے مریض دواؤں کی بجائے طرز زندگی بدلیں

ماہرین طب نے ذیابیطس کے مریضوں سے کہا ہے کہ دوا کھانے کی بجائے اپنا طرز زندگی تبدیل کرنے پر رقم خرچ کر لیں تو اس مرض کی شدت سے محفوظ رہا جاسکتا ہے، روزانہ 30 منٹ ورزش، ریشہ دار غذائیں، چربی کا ترک استعمال اور وزن کم کرنے کی کوشش پر اٹھنے والے اخراجات دواؤں کی نسبت آدھے ہوتے ہیں۔نیشنل پبلک ہیلتھ انسٹی ٹیوٹ ان ہل سینکی فن لینڈ میں ہونے والی تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ روزمرہ زندگی میں تبدیلی لانے سے صرف ذیابیطس ہی نہیں دیگر بیماریوں کے امکانات بھی 65 فیصد کم ہوجاتے ہیں۔

دمہ کے شکار بچوں کو وٹامن ڈی تحفظ فراہم کرسکتا ہے

ایک نئی طبی تحقیق کے مطابق دمہ کا شکار بچوں کو وٹامن ڈی کا استعمال تحفظ فراہم کرسکتا ہے۔ وٹامن ڈی نہ صرف پھیپھڑوں کی کارکردگی کو بہتر بناتا ہے بلکہ دمہ کا باعث بننے والے ماحول کیخلاف قوت مدافعت بھی دیتا ہے۔نیشنل جیوش ہیلتھ ریسرچ انسٹی ٹیوٹ یوایس اے کے طبی ماہرین نے دمہ کا شکار بچوں پر تجربات کئے اورانہیں دمہ کی ادویات کے ہمراہ وٹامن ڈی کا استعمال بھی کرایا جس سے ان کے مرض میں افاقہ آیا۔تحقیق کے مطابق پروفیسر ڈاکٹر ڈونلڈ لینگ نے کہا ہے کہ ہماری تحقیق کا مقصد وٹامن ڈی کی مقدار کو بڑھا کر سوزش کے عمل کو کم کرنا تھا۔اگر مستقبل میں دیگر طبی تحقیقات نے بھی وٹامن ڈی کے استعمال کو دمہ کے مرض میں درست قرار دیدیا تو سانس کے امراض کو کنٹرول کرنے میں یہ وٹامن بہتر کردار ادا کرسکتا ہے۔

اس ماہ کا نورانی مراقبہ

مراقبے سے علاج

مراقبے کے جب کمالات کھلیں گے تو حیرت کا انوکھا جہان اورمشکلات کا سو فیصد حل خود آپ کو حیرت زدہ کردے گا۔

Meditation یعنی مراقبہ جہاں ازل سے روحانیت کی ترقی اور مشکلات کے حل کا علاج رہا ہے وہاں جدید سائنس نے اسے امراض کا یقینی علاج بھی قرار دیا ہے۔ ہزاروں تجربات کے بعد عبقری کے قارئین کے لئے مراقبے سے علاج پیش خدمت ہے۔

سوتے وقت اگر باوضو اور پاک سوئیں تو سب سے بہتر ورنہ کسی بھی حالت میں صرف 10 منٹ بستر پر بیٹھ کر بلا تعداد یَانَافِعُ یَاوَدُوْدُ یَابَاعِثُ کا ورد اول وآخر 3 بار درود شریف پڑھیں پھر لیٹ جائیں۔جس مرض کا خاتمہ یا الجھن کا حل چاہتے ہوں اس کو ذہن میں رکھ کر یہ تصور کریں کہ ''آسمان سے سنہرے رنگ کی روشنی میرے سر سے سارے جسم میں داخل ہوکر اس مرض کو ختم یا الجھن کو حل کررہی ہے اوراس وظیفے کی برکت سے میں سو فیصد اس پریشانی سے نکل گیا/گئی ہوں'' یہاں تک کہ اس تصور کو دہراتے دہراتے نیند آجائے۔شروع میں تصور بناتے ہوئے آپ کو مشکل ہو گی لیکن بعد میں آپ پر جب اس کے کمالات کھلیں گے تو حیرت کا انوکھا جہان اور مشکلات کا سو فیصد حل خود آپ کو حیرت زدہ کردے گا۔مراقبے کے بعد اپنی کیفیات فوائد اور انوکھے تجربات ہمیں لکھنا نہ بھولیں۔

نورانی مراقبے سے فیض پانے والے

السلام علیکم! پچھلے ماہ عبقری میں نورانی مراقبے کے فوائد پڑھے میں نے پورے یقین کے ساتھ یانور یا باعث کا مراقبہ کیا۔ اس کے بڑے حیرت انگیز اور لاجواب فوائد سامنے آئے۔مراقبے کے دوران ایک دن یوں محسوس ہوا کہ آسمان سے نور کی ایک روشنی سیدھی میرے دل میں آرہی ہے اوراس کی برکت سے میرا دل نہایت پرسکون ہورہا ہے۔ مراقبے کو معمول بنالینے کے بعد بہت سارے خواب آنے لگے ہیں ایسے خواب کہ جن سے دل مطمئن ہوجاتا ہے۔واقعہ کی برکت سے بہت سی رکاوٹیں اور بندشیں ٹلنا شروع ہوگئی ہیں۔ روح کو انتہائی سکون ملتا ہے تمام تھکاوٹیں اور بے قراریاں ختم ہوگئی ہیں۔اگر آپ بھی ان تمام روحانی جسمانی مسائل اور گھروں میں ابدی سکون اور قلبی اطمینان چاہتے ہیں تو مراقبے کے نورانی عمل کو زندگی کا مقصد بنالیں۔**(طاہر رشید، گجرات)**

بیماریوں کا رنگ و روشنی سے علاج

سید محمد عثمان نوری

زرد رنگ: زرد رنگ میں سفیدی قربت کی وجہ سے ایک قسم کی تیزی ہے۔ جو روشنی کو منعکس کرتی ہے جہاں اس کا دخل ہو۔ چمک اور تیزی پیدا ہوجاتی ہے۔ **سرخ رنگ:** زرد اور نیلے رنگ کا درمیانی رنگ ہے۔ اس میں استقلال اور جوش ہے۔

اللہ سبحانہ وتعالیٰ نے رنگ اور روشنی سے کائنات کو روپ عطا فرمایا۔ چمن میں پھولوں کی رنگینیاں دیکھنے والی ہر شے کو کیف و سرور عطا کرتی ہیں اور کیف و سرور درحقیقت ایک خاص ترکیب کے ساتھ رنگوں کے امتزاج کا خوبصورت ثمر ہوتا ہے روشنی کا وجود درحقیقت لہروں کا مرہون منت ہے۔

رنگ اور روشنیاں اپنی ایک حیثیت رکھتی ہیں ان کے مستقل اثرات ہیں جو ماحول پر مرتب ہوتے ہیں۔ اللہ کریم نے انمیں موت کے سوا ہر مرض کا علاج پیدا کیا ہے اور یہ علاج مختلف طریقوں سے مختلف اشیاء کے ذریعے دیئے جاتے ہیں۔ رنگے بولتے ہیں...... ان کی ایک زبان ہے...... ان کے ایک اثرات ہیں...... اثرات اچھے بھی اور برے بھی...... مثبت بھی اور منفی بھی...... اگر رنگوں کی قوت کا اندازہ مقصود ہو تو کسی مصروف چوک کے قریب جا کر دیکھ لیجئے ٹریفک پولیس کے اشارہ لگے ہیں اور وہاں رنگوں کی حکومت ہے سرخ اشارہ چلتی گاڑیوں کو روک دیتا ہے اور سبز اشارہ گاڑی کو چلنے کی اجازت دیتا ہے کالا رنگ غم، گلابی محبت، پیلا بیماری اور سفید امن کی علامت خیال کیا جاتا ہے۔

ان رنگوں میں واقعی تاثیریں ہیں۔ حکماء اکثر کمزور نگاہ والے مریضوں کو سبزہ دیکھنے کا مشورہ دیتے ہیں کہ سبزہ دیکھنے سے آنکھوں میں تراوٹ پیدا ہوتی ہے اور بینائی میں اضافہ ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ آنکھوں کا آپریشن کرنے کے بعد آئی اسپیشلسٹ سبز رنگ کی پٹی مریض کی آنکھ پر باندھ دیتے ہیں۔ یونہی کتے کے کاٹے مریض کے لیے نیلا رنگ دیکھنا مفید قرار دیا جاتا ہے۔ رنگوں کے مزاج کے حوالے سے اس بات پر ماہرین کا مکمل اتفاق ہے کہ سرخ رنگ کا مزاج گرم و خشک ہے۔ زرد رنگ کا مزاج گرم وتر ہے۔ آسمانی رنگ کا مزاج سرد وتر ہے۔ بیجنی رنگ کا مزاج سرد وخشک ہے۔ نارنجی رنگ کا مزاج گرم محض ہے۔ سبز رنگ کا مزاج تر محض ہے۔ نیلے رنگ کا مزاج سرد محض ہے اور اودے رنگ کا مزاج خشک محض ہے۔

یہ بات تو عام لوگوں میں بھی مشہور ہے کہ رنگوں کے اثرات ہوتے ہیں لیکن کچھ لوگوں نے اس کی آڑ میں تو اہم پرستی کا دامن پکڑ لیا ہے تو اہم پرستی سے پلو چھڑانا بھی وقت کی ضرورت ہے۔

حضرت امام ابوحنیفہ نعمان بن ثابت رضی اللہ عنہ اعظم کے استاد گرامی حضرت سیدنا امام جعفر صادق رضی اللہ عنہ کا ارشاد گرامی ہے کہ کالے رنگ کا جوتا پہننا بینائی کیلئے مضر ہے۔ ویسے بدنظری کے مضر اثرات سے نجات کیلئے کالا رنگ مستعمل ہے۔ کاش البرنی کے نام سے کون واقف نہیں۔ انہوں نے مختلف رنگوں کا تجزیہ اور ان کے خصائص بیان کرتے ہوئے زرد، سرخ بیجنی، نارنجی، نیلے اور ہرے رنگ کے متعلق رقمطراز ہیں۔

بیجنی رنگ: میں انحطاطی اثرات ہیں۔ روشنی کو کم قبول کرتا ہے۔ کم روشنی میں بہت ہلکا ہوجاتا ہے اور مصنوعی روشنی میں تو درمیانی رنگ (بھورا) اختیار کرلیتا ہے جلد کیلئے یہ مضر ہے۔

نارنجی رنگ: چونکہ سرخ اور زرد سے بنا ہے۔ اس لیے شوخ رنگ ہے۔ مزاج اس کا گرم ہے اور یہ مان لیا گیا ہے کہ تمام رنگوں میں اس کی قوت سب سے زیادہ ہے۔

نیلا رنگ: اس میں اضمحلالی اثر ہے جس رنگ سے ملتا ہے کمزوری اور سردی پیدا کردیتا ہے۔ دن کی تیز روشنی میں اس کی قوت بڑھتی رہتی ہے اور روشنی کی کمی کے ساتھ ساتھ اس میں بھی ضعف پیدا ہوتا جاتا ہے یہاں تک کہ مصنوعی روشنی میں بہت کمزور ہوجاتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ اس کا تعلق زیادہ تر سیاہی سے ہے جو روشنی کو جذب کرلیتی ہے۔

ہرا رنگ: ثانوی رنگوں میں عالمگیر ہے۔ اس سے مزاج میں اعتدال۔ تازگی ٹھنڈک اور سکون ہے۔ مشہور روحانی سائنسدان اور جدید صوفی خواجہ شمس الدین عظیمی پتھروں، رنگوں اور روشنی کے ذریعے سے علاج معالجے کے ماہر خیال کیے جاتے ہیں۔ یاقوت ایک معروف پتھر ہے جو زمانہ قدیم سے مستعمل ہے اور لوگ اس کے اثرات سے نفع حاصل کرتے ہیں۔ خواجہ شمس الدین عظیمی یاقوت کے رنگوں اور اثرات کے حوالے سے رقمطراز ہیں۔ یاقوت یا یاقوت کے رنگوں پر مشتمل کوئی نگینہ طاعون سے محفوظ رکھتا ہے' خون صاف کرتا ہے' اس کو منہ میں رکھنے سے دل کو فرحت اور طاقت حاصل ہوتی ہے۔ پیس کی شدت ختم ہوجاتی ہے۔ لوگ اس شخص کی عزت کرتے ہیں جو انگوٹھی میں یاقوت یا اوپر مذکور رنگوں میں سے کسی رنگ کا نگینہ پہنتا ہے۔

جنت والے نبوی ﷺ اعمال

بشریٰ امین

حضرت مالکؒ فرماتے ہیں مجھے یہ حدیث پہنچی ہے آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا میں اچھے اخلاق کو مکمل کرنے کیلئے بھیجا گیا ہوں

حضرت عقبہ بن عامرؓ سے مروی ہے کہ ایک دن نبی کریم ﷺ نے میرا ہاتھ اپنے ہاتھ میں لیا اور فرمایا اے عقبہ میں تجھے نہ بتادوں کہ دنیا اور آخرت کے اخلاق فاضلہ کیا ہیں (پھر فرمایا) تم اس سے ناطہ جوڑو جو تم سے توڑ پیدا کرے اور جو تم کو محروم کرے تم اسے دو جو تمہیں تکلیف پہنچائے تم اسے معاف کردو۔ **(شرح السنہ)**

حضرت علیؓ سے مروی ہے کہ نبی کریم ﷺ نے مجھ سے فرمایا اے علیؓ! تم کو دین و دنیا کے بلند اخلاق نہ بتادوں یہ کہ تم اس سے رابطہ رکھو جو تم سے رابطہ ختم کرے اور دور رکھے جو تمہیں محروم رکھے تم اسے نواز و جو تم کو تکلیف دے تم اسے معاف کردو۔ **(ترغیب)**

حضرت مالکؒ فرماتے ہیں مجھے یہ حدیث پہنچی کہ آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا میں اچھے اخلاق کو مکمل کرنے کیلئے بھیجا گیا ہوں۔

حضرت عبداللہ بن مسعودؓ سے روایت ہے رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ کیا میں تمہیں نہ بتاؤں کہ وہ شخص کون ہے جو آگ پر حرام ہوگا اور جس پر آگ حرام ہوگی (سنو میں بتاتا ہوں) دوزخ کی آگ حرام ہے ہر ایسے شخص پر جو لوگوں سے قریب ہونے والا' نہایت نرم مزاج' اور نرم طبیعت ہو۔ **(ترمذی)**

قبیلہ مزینہ کے ایک شخص نے آپ ﷺ سے سوال کیا کہ مسلمان کو سب سے افضل ترین کس شے سے نوازا گیا ہے آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا حسن اخلاق سے۔ **(ترغیب)**

حضرت ابو بردہؓ نے کہا اے اللہ کے رسول! کیا اللہ تعالیٰ مکارم اخلاق' بلند اخلاق کو پسند کرتا ہے؟ آپ ﷺ نے فرمایا: قسم اللہ کی جس کے قبضہ میں میری جان ہے بلا حسن خلق کوئی جنت میں داخل نہیں ہوسکتا۔ **(بیہقی فی الشعب)**

حضرت جابرؓ سے روایت ہے آپ ﷺ نے فرمایا: تم میں سے زیادہ پسندیدہ اور قیامت کے دن سب سے زیادہ مجھ سے قریب وہ ہوگا جو اخلاق کے اعتبار سے عمدہ ہوگا۔ **(فتح الباری)**

ابوثعلبہ خشنیؓ کی روایت ہے کہ آپ ﷺ نے فرمایا تم میں سب سے زیادہ محبوب اور قیامت کے دن مجلس میں قریب وہ شخص ہوگا جو اخلاق کے اعتبار سے سب سے بہتر ہوگا۔ **(بیہقی)**

میرا اور عاشو کا دل میلا ہو چکا

سید انعام علی رضا

قارئین! سید انعام علی رضا صاحب موبائل نمبر 0300/7086684 کی کتاب "واہ اور آہ" جو مزاح کی چاشنی اور طنز کی کاٹ کا ایک حسین امتزاج ہے بزرگ موصوف نے پڑھنے کیلئے دی' اس مضمون نے چوکھٹ حیاء کو دستک دی' قارئین کی نظر کرتا ہوں **(ایڈیٹر)**

راحیلہ میری چھوٹی سی بیٹی کا نام ہے۔ میری یہ بیٹی ننھی منی خوبصورت' نیلی نیلی آنکھیں' سنہرے بال' بالکل گڑیا جیسی ہے۔ عمر ہوگی یہی کوئی ڈیڑھ پونے دو سال۔ چلنا اور باتیں کرنا اس نے ابھی کچھ دن پہلے سیکھا ہے' توتلی زبان میں جب باتیں کرتی ہے تو بہت ہی بھلی معلوم ہوتی ہے۔ خود بخود پیار کرنے کو جی چاہتا ہے۔ یوں تو اولاد اور والدین کے مابین محبت ایک فطری جذبہ ہے لیکن راحیلہ کو مجھ سے اور مجھے راحیلہ سے کچھ زیادہ ہی محبت ہے۔ ہم ایک دوسرے کے بغیر چین سے نہیں رہ سکتے۔ اگر کبھی کام کاج کے سلسلے میں کہیں چلا جاؤں تو رو رو کر خود کو ہلکان کر لیتی ہے جب واپس آتا ہوں تو پھولی نہیں سماتی۔ میرے آگے پیچھے بھاگتی رہتی ہے۔ بعض دفعہ تو مجھے ستانے کی نیت سے دروازوں پر لٹکے ہوئے پردوں یا صندوقوں کے پیچھے یا پھر چارپائی کے نیچے چھپ کر خواہش ظاہر کرتی ہے کہ میں اسے تلاش کروں اور جب میں انجان بن کر اس کو تلاش کرنے میں ناکامی کا اظہار کرتا ہوں تو بے حد لطف اٹھاتی ہے اور جب سمجھتی ہے کہ میں کافی زچ ہو چکا ہوں تو زور زور سے چلاتی ہے بابو میں ادھر ہوں ادھر ہوں' آجایئے۔

میں نے بڑی کوشش کی ہے کہ وہ مجھے بابو نہ کہے بلکہ ابو کہے مگر وہ مجھے بابو ہی کہتی ہے۔ وجہ یہ ہے کہ میرے تمام جاننے والے مجھے بابو ہی کہتے ہیں اور بچے تو ہمیشہ وہی کچھ سیکھتے ہیں جو وہ دیکھتے اور سنتے ہیں۔ بابو میں ادھر ہوں آجایئے۔ اب اس کا تکیہ کلام بن چکا ہے۔ اس سے پہلے اس کا تکیہ کلام تھا۔ ''شاباش شاباش ڈرو نہیں۔ آگے بڑھو'' اس کی وجہ تسمیہ یہ تھی کہ جب وہ چلنا سیکھ رہی تھی تو اس کا خوف دور کرنے کیلئے میں اس کو کھڑا کر دیتا تھا اور چلنے کی ترغیب دیتے ہوئے پیار سے کہا کہ شاباش شاباش ڈرو نہیں۔ جس کو راحیلہ نے رٹ لیا۔

مجھے راحیلہ سے اس قدر پیار ہے کہ اس سے جدا ہونے کی جی نہیں چاہتا لیکن بعض دفعہ انسان اس قدر مجبور ہو جاتا ہے کہ نہ چاہنے کے باوجود کچھ کام ایسے کرنے پڑ جاتے ہیں یہی کچھ ایک میرے ساتھ ہوا میں بھی راحیلہ کو روتا دھوتا چھوڑ کر گھر سے کوسوں دور چلا گیا۔

جس جگہ مجھے جانا پڑا وہ پہاڑوں کے درمیان ایک چھوٹی سی مگر انتہائی سرسبز' شاداب وادی تھی۔ ریلوے اسٹیشن وہاں سے 100 میل اور بس کا اڈا 30 میل دور تھا۔ ہم لوگ اونٹوں پر سفر کر کے وہاں پہنچے تھے۔ اس قدر دلفریب اور نظر نواز مقام دیکھنے کا یہ میرا پہلا موقع تھا۔ کسی صورت بھی یہ مقام جنت سے کم نہ تھا۔ پہاڑوں کے دامن کو ہرے بھرے درختوں جھاڑیوں اور پہاڑوں کی چوٹیوں کو برف نے ڈھانپ رکھا تھا۔

دو چار روز تک تو مجھے ہوش ہی نہ رہا کہ میں یہاں اتنی دور کس مقصد کیلئے آیا ہوں۔ رات دن کا بیشتر حصہ قدرت کے نظاروں اور رنگینیوں سے لطف اندوز ہونے میں گزر جاتا۔ اس کے بعد ہم نے خانہ بدوشوں کی ایک جھگی کے پہلو میں اپنا خیمہ نصب کر کے اپنا کام شروع کر دیا۔ خانہ بدوشوں کی اس جھگی میں پانچ افراد رہائش پذیر تھے ایک صاحب خانہ جس کا نام علو تھا۔ ایک اس کی بیوی نازو۔ ایک ان کی جواں سال بیٹی عاشو۔ ایک 12، 13 سال کا لڑکا اور ایک پانچ چھ سال کی چھوٹی بچی۔ یہ لوگ بڑی خوش و خرم زندگی گزار رہے تھے۔ مجھے ان کی قابل رشک زندگی دیکھ کر اپنی جھمیلوں سے پر زندگی سے نفرت ہونے لگی۔ جی چاہتا تھا کہ ہمیشہ ہمیشہ کیلئے یہاں بس جاؤں۔ لیکن یہ ضروری تو نہیں کہ انسان کی ہر خواہش پوری ہو۔

کچھ دن بعد محسوس ہوا کہ عاشو کی مدھ بھری آنکھیں میرا تعاقب کرتی رہتی ہیں۔ یوں تو عاشو کی شخصیت سے میں پہلے ہی دن متاثر ہوا تھا لیکن یہ وہم و گمان میں بھی نہ تھا کہ محبت کے اظہار کی پہل خود عاشو کی طرف سے ہوگی۔

عاشو حسن کا ایک شاہکار تھی۔ مرمر کا ایک ایسا مجسمہ تھا کہ جسے قدرت نے اپنے ہاتھوں سے تراشا تھا جس طرح اس سے پہلے اس قدر نظر نواز منظر میں نے پہلے کبھی نہیں دیکھا تھا اسی طرح اس قدر حسین عورت بھی میں نے پہلے کبھی نہ دیکھی تھی۔ میں تو اسے بس دیکھتا ہی رہتا تھا۔ سچ بات تو یہ ہے کہ پہلے ہی دن جب میں نے عاشو کو دیکھا تھا تو دل میں خواہش پیدا ہوئی تھی کہ کاش کہ میں اور عاشو...... ایک ہو جائیں لیکن اس کی معصوم شکل اور بھولپن دیکھ کر ہمت نہ پڑتی تھی کہ اس سے کوئی ایسی ویسی بات کروں۔ اب جو اس کو اپنی طرف متوجہ دیکھا تو میرے اندر کا شیطان جاگ اٹھا۔ یوں سمجھئے کہ میرے دل کی دبی آگ بھڑک اٹھی...... اور پھر آنکھوں آنکھوں کے ذریعے ہمارا علیک سلیک کا سلسلہ چل نکلا۔

علو ایک سادہ لوح اور ہر ایک کو پیار کرنے والا انسان تھا۔ میرا بار بار اس کے گھر آنے جانے کو وہ میرا اخلوص ہی سمجھتا رہا۔ ہر بار پہلے سے زیادہ میرے ساتھ عزت و احترام سے پیش آتا۔ اور یوں چند ہی روز میں، میں ان کے گھر کا چھٹا فرد بن گیا اب میں اور عاشو بلا خوف آپس میں باتیں کرتے رہتے تھے۔ عاشو جب چشمے سے پانی بھرنے جاتی تو میں بھی کسی حیلے بہانے سے اس کے پیچھے کھسک جاتا تھا۔ اگر علو یا اس کی بیوی نازو ہمیں سر راہ باتیں کرتا' یا ہنستا کھیلتا ہوا دیکھ بھی لیتے تو برا نہیں مناتے تھے۔ کیونکہ ان کا اپنا دل صاف تھا وہ دوسروں کو بھی ایسا ہی سمجھتے تھے۔ ان کے دل میں کبھی یہ خیال تک نہ آیا تھا کہ میں ایک اجنبی آدمی ہوں جوان ہوں میرے قدم ڈول بھی سکتے تھے۔ یہ ان کی شرافت کی انتہا تھی۔ یہی وجہ تھی کہ آخر وقت تک پتہ نہ چل سکا کہ میرا اور عاشو کا دل میلا ہو چکا ہے۔ یوں ہمیں ایک دوسرے سے قریب آنے میں زیادہ دقت نہ ہوئی۔

محبت ایک شفاف شیشہ ہے اور یہ شیشہ اس وقت تک شفاف رہتا ہے جب تک اس کو میلے ہاتھ نہ لگیں اور اگر میلے ہاتھ لگ جائیں تو فوراً داغدار ہو جاتا ہے اور معمولی سی بے احتیاطی سے چکنا چور ہو جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ محبت کو ایک پاک اور لطیف جذبہ کا نام دیا جاتا ہے...... اور اگر بدقسمتی سے محبت کرنے والوں کے دل میں میل آجائے اور بہک کر محبت کے تقدس کو پامال کرنے کی ٹھان لیں تو پھر محبت۔ محبت نہیں رہتی بلکہ ہوس بن جاتی ہے اور انسان دیکھتے ہی دیکھتے درندوں کا روپ دھار لیتے ہیں۔

ابتداً میرا ارادہ تو یہی تھا کہ اپنی محبت کو داغدار نہیں ہونے دونگا لیکن...... دونوں طرف برابر کی لگی ہوئی آگ نے مجھے اپنے عہد پر قائم نہ رہنے دیا...... اور ہم نے اپنے وجود میں سلگتی ہوئی آگ کو سرد کرنے کا ناپاک منصوبہ بنا لیا...... ایک دن عاشو نے پہاڑ کے دامن میں واقع ایک غار کی طرف اشارہ کرتے ہوئے کہا کہ آج رات جب چاند ڈوب جائے تو تم اس غار میں آجانا۔ میں وہاں ملوں گی...... کسی سے محبت...... ملاقاتیں...... سفلی جذبات سے مغلوب ہو کر محبت کو پامال کرنے کا منصوبہ...... یہ باتیں میری زندگی کا نیا تجربہ تھیں اس وقت میری جو ذہنی کیفیت تھی وہ الفاظ میں بیان نہیں کی جاسکتی۔

وہ رات میرے لیے قیامت سے کم نہ تھی۔ پہلے میری خواہش ہوا کرتی تھی کہ چاند ساری رات سر پر چمکتا رہے تاکہ قدرت کے نظاروں سے زیادہ دیر تک سرور حاصل کرتا رہوں لیکن آج جی چاہتا تھا کہ چاند ایک پل بھی نہ ٹھہرے اور فوراً ڈوب جائے انسان بھی کیا خود غرض واقع ہوا ہے۔ خدا خدا کر کے چاند غروب ہونے کو آیا تو میں اٹھ کر غار کی طرف چل دیا۔

آکوپنکچر قدیم چینی طریقہ علاج

ڈاکٹر حیدری بابا

1971ء میں امریکی ڈاکٹرز نے چین کا دورہ کیا اور آکوپنکچر طریق علاج کی کرشمہ سازیوں کو خود اپنی آنکھوں سے دیکھا اور حیران رہ گئے یہی وجہ ہے کہ ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن نے آکوپنکچر کو طریقہ علاج تسلیم کرتے ہوئے اسے 52 امراض میں آزمودہ قرار دیا ہے

اورینٹل میڈیسن کی اصلاح ایک جامع ہیلتھ کیئر سسٹم کیلئے استعمال کی جاتی ہے‘ جس میں کئی روایتی طریقہ ہائے علاج شامل ہیں۔ چائنہ کا چینی بابوں کا آکوپنکچر ان میں سے ایک ہے اس کی تاریخ تقریباً ساڑھے چار ہزار سال سے بھی پرانی ہے۔ یہ علاج روایتی‘ فطری اور روحانی اوڑھنی میں لپٹا ہوا ہے‘ آکوپنکچر لاطینی زبان کا لفظ ہے جس کے معنی سوئی چبھونا کے ہیں۔ اس طریقہ علاج میں جسم کی بیرونی سطح پر موجود خاص پوائنٹس کو سوئی لگا کر تحریک دی جاتی ہے‘ آکوپنکچر پوائنٹس پر دی جانے والی تحریک عصبی نظام اور غدودوں کے نظام کی مفالیت پر اثر انداز ہوتی ہے اس طرح عصبی رو اور ہارمونز میں توازنی اثرات پیدا ہوتے ہیں جو مرض دور کرنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں اس علاج میں کوئی دوا استعمال نہیں ہوتی۔ انسانی جسم میں مخصوص پوائنٹس جن کو جنرل سیڈیٹو کہتے ہیں یہ پوائنٹس بغیر میڈیسن کے سکون مہیا کرتے ہیں‘ اتنا زبردست سکون ملتا ہے کہ مریض دوران علاج گہری نیند سو جاتا ہے پھر تروتازہ ہو کر اٹھتا ہے۔ ذہنی‘ دماغی اور نفسیاتی امراض میں ان 9 عدد پوائنٹس کا استعمال بے حد مفید ہے۔ البتہ اس علاج میں سائیڈ ایفیکٹس کا کوئی تصور نہیں۔

آکوپنکچر طریقۂ علاج کے دوران روزے دار مریض کو سوئیاں گھسانے یا چبھونے سے روزہ نہیں ٹوٹتا‘ ایسے روزے دار جو جسمانی طور پر کمزور ہوں اور روزہ رکھنے سے جن کی قوت مدافعت میں شدید کمی پیدا ہو جائے تو ٹونی ٹیکشن (مقوی) پوائنٹس جو انسانی جسم پر کل تین ہیں (1) سین پن SP-6 (2) چی ہائی REN-6 (3) زوسانلی ST-36 پر نیڈل لگا کر قوت پیدا کی جاتی ہے۔ یہ مقوی 3 پوائنٹس روزے دار کی زبردست ویکنس‘ لو بلڈ پریشر کیلئے بے حد مفید ہیں۔

روڈ ایکسیڈنٹ کے متاثرہ مریضوں کیلئے آکوپنکچر فرسٹ ایڈ پوائنٹس کڈنی ون K1 (ینگ چوان) جو پیر کے تلوے میں واقع ہے‘ ڈیوٹو وینٹی مکس (DU-26) جو ناک اور بالائی ہونٹ کی درمیانی مرکزی لکیر پر ایک تہائی اور زیریں دو تہائی ملاپ پر واقع ہے۔ K1 اور Du-26 روڈ ایکسیڈنٹ کی ہر طرح کی ایمرجنسی میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اگر سوئی مہیا نہ ہو تو انگلی یا انگوٹھے کے ناخن سے دباؤ ڈال کر بھی مقاصد پورے کیے جا سکتے ہیں۔ بیہوشی‘ غشی‘ مرگی‘ کمر کا اچانک درد‘ تشنج کے دورہ کیلئے فرسٹ ایڈ آکوپنکچر پوائنٹس استعمال ہوتے ہیں۔ ہارٹ اٹیک کی صورت میں مخصوص جگہ کی مالش کر کے حرکت قلب نارمل کی جا سکتی ہے۔ Li-4 جسے ہوکو بھی کہتے ہیں یہ پوائنٹ ہاتھ پر واقع ہے‘ یہ دافع درد یعنی Analgesic پوائنٹ ہے‘ نظام تنفس کے اس آڈر میں بھی کمال کا شافی ہے۔ سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ یہ علاج ایمرجنسی میں ہر جگہ ہر وقت دستیاب ہو سکتا ہے۔ یہاں تک کہ اگر آکوپنکچر نیڈل دستیاب نہ ہو تو آکوپنکچرسٹ اپنے ہاتھ کے ناخن کے دباؤ (ایکوپریشر) سے بھی مطلوبہ نتائج حاصل کر کے کسی کی جان بچا سکتا ہے۔

پاکستان میں اس علاج کو نیا کہا جاتا ہے لیکن اس کی تاریخ بہت ہی پرانی ہے۔ آثار قدیمہ سے ملنے والے نقشہ جات اوزار اس بات کے شاہد ہیں کہ یہ طریقہ علاج اس وقت شروع ہوا جب لوگ غاروں میں رہتے تھے۔ پتھروں‘ گائے کے سینگوں اور نوک دار لکڑیوں کو انسانی جسم پر چبھو کر بیماریوں کا علاج کرتے تھے۔

پروفیسر ڈاکٹر اقبال چودھری سینئر آکوپنکچرسٹ کہتے ہیں کہ آکوپنچر میں ادویات کا استعمال نہیں ہوتا‘ صرف انسانی جسم کی بیرونی سطح پر سوئیاں چبھو کر بیماریوں کا علاج کیا جاتا ہے۔ اس جستجو پر کہ اس عمل کو دیکھا جائے تو 1971ء میں امریکی ڈاکٹرز نے چین کا دورہ کیا اور آکوپنکچر طریق علاج کی کرشمہ سازیوں کو خود اپنی آنکھوں سے دیکھا اور حیران رہ گئے یہی وجہ ہے کہ آج پوری دنیا میں آکوپنکچر اینڈ اورینٹل میڈیسن ڈے ہر سال 24 اکتوبر کو منایا جاتا ہے۔ ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن نے آکوپنکچر کو طریقہ علاج تسلیم کرتے ہوئے اسے 52 امراض میں آزمودہ قرار دیا ہے۔ اب یہ علاج صرف چین تک محدود نہیں بلکہ پوری دنیا میں معروف ہو چکا ہے۔

سابق پرنسپل کنگ ایڈورڈ میڈیکل کالج پروفیسر ڈاکٹر افتخار علی راجہ کہتے ہیں کہ میں ذاتی طور پر اس علاج سے بہت متاثر ہوں۔ میں نے چائنہ سے واپسی پر آکوپنکچر اینتھیزیا **(بقیہ صفحہ نمبر 46)**

مناقب صحابہ رضی اللہ عنہم و اہل بیت رضی اللہ عنہم

قسط نمبر 10

حضرت علی المرتضیٰ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم سے عرض کیا گیا یا رسول اللہ! آپ کے بعد کسے امیر بنایا جائے؟ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا اگر تم ابوبکر رضی اللہ عنہ کو امیر بناؤ گے تو تم انہیں امانت دار‘ دنیا سے کنارہ کشی اختیار کرنے والا اور آخرت میں رغبت رکھنے والا پاؤ گے اور اگر عمر رضی اللہ عنہ کو امری بناؤ گے تو انہیں ایسا قوی اور امین پاؤ گے جسے اللہ کے معاملے میں کسی ملامت کرنے والے کی ملامت کا کوئی خوف نہیں ہے اور اگر تم علی رضی اللہ عنہ کو امیر بناؤ گے تو انہیں ہدایت یافتہ اور ہدایت دینے والا پاؤ گے جو تمہیں سیدھے راستے پر چلائے گا۔ (امام احمد‘ امام حاکم)

حضرت جابر بن عبداللہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ ایک دفعہ ہم حضور نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کے ساتھ مہاجرین کے ایک گروہ میں ایک گھر میں تھے اور اس گروہ میں حضرت ابوبکر رضی اللہ عنہ، حضرت عمر رضی اللہ عنہ، حضرت عثمان، حضرت علی رضی اللہ عنہ، حضرت طلحہ رضی اللہ عنہ، حضرت زبیر رضی اللہ عنہ، حضرت عبدالرحمٰن بن عوف رضی اللہ عنہ اور حضرت سعد بن ابی وقاص رضی اللہ عنہ بھی تھے تو حضور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: کہ ہر آدمی اپنے کفو کی طرف کھڑا ہو جائے اور خود حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم حضرت عثمان رضی اللہ عنہ کی طرف کھڑے ہو گئے اور انہیں اپنے گلے لگایا اور فرمایا: اے عثمان تو دنیا و آخرت میں میرا دوست ہے۔‘‘ (امام حاکم‘ امام ابویعلی)

حضرت علی رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ حضور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: میں حکمت کا گھر ہوں اور علی رضی اللہ عنہ اس کا دروازہ ہے۔ **(ترمذی)**

حضرت عبداللہ رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ حضور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے سیدہ فاطمہ رضی اللہ عنہا سے فرمایا: کیا تو راضی نہیں کہ میں تیرا نکاح امت میں سب سے پہلے اسلام لانے والے، سب سے زیادہ علم والے اور سب سے زیادہ بردبار شخص سے کیا ہے۔ **(احمد)**

حضرت عبداللہ بن مسعود رضی اللہ عنہ بیان کرتے ہیں کہ حضور نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: علی کے چہرے کو تکنا عبادت ہے۔‘‘ (طبرانی)

نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا جس کا میں مولا ہوں‘ اُس کا علی مولا ہے۔‘‘

(بقیہ: روحانی محفل سے گھریلو الجھنوں کا خاتمہ)

سن لیں میرے دل سے نکلی آواز گنبد خضرا سے ٹکرائے آپ یقین کریں اسی وقت میں نے اپنے سامنے گنبد خضرا کا ہیولہ دیکھا اور یہ منظر ایک منٹ تک میری آنکھوں کے سامنے رہا۔ اپنے دل کی کیفیت بیان کرنے سے قاصر ہوں۔ اللہ کے تعلق کے ساتھ ساتھ ہمارے گھر کے بہت سے مسائل مثلاً بچوں کی نافرمانی‘ شوہر کی گھر میں عدم دلچسپی‘ بات بات پر جھگڑا اور اس طرح کے ڈھیروں مسائل میں ہمارا پورا گھرانہ مبتلا تھا۔ روحانی محفل میں پوری توجہ اور یقین کے ساتھ شرکت کی۔ اللہ نے اپنے نام کی برکت سے کرم کیا۔ اللہ عبقری کو اپنی شایان شان ترقیاں نصیب کرے۔ **(سائرہ کاظمی‘ ملتان)**

چوہے بھگانا: سر کے الجھے ہوئے بال کنگھی سے نکال کر چوہوں کے بلوں میں رکھ دیں چوہے بھاگ جائیں گے۔

مشکلات سے بچئے درود شریف پڑھیے

ع،م چوہدری

یہ عمل آپ کو دنیا کی کسی بھی قدیم یا نئی کتاب میں نہیں ملے گا۔اس حاضرات کی قدر و قیمت عمل کرنے کے بعد معلوم ہوگی۔عمل وہ ہے جو خود بولے۔ طریقہ اَرِنِیْ اُنْظُرْ اِلَیْکَ مُحَمَّدٌ 99 مرتبہ صَلَّی اللّٰہُ عَلَیْہِ وَسَلَّمْ ایک مرتبہ تعداد 3125 مرتبہ روزانہ اس طرح چار چلے کرنے ہیں۔

اگر بیماری سے نجات نہ ملتی ہو

اگر کسی شخص کو بیماری سے نجات نہ ملتی ہو تو اس درود پاک کی بدولت اسے بیماری سے نجات مل جائے گی۔اس کا کثرت سے ورد رکھنا بیماری سے چھٹکارے کا آسان ترین طریقہ ہے اور اسے کثرت سے پڑھنے والا ہر برائی سے بھی نجات پائے گا۔درود شریف یہ ہے:۔

بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْم. اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ اَفْضَلَ اَنْبِیَا ئِکَ وَاَکْرَمِ اَصْفِیَائِکَ مَنْ فَاضَتْ مِنْ نُوْرِہٖ جَمِیْعِ الْاَنْوَارِ وَصَاحِبِ الْمُعْجِزَاتِ وَصَاحِبِ الْمَقَامِ الْمَحْمُوْدِ سَیِّدِ الْاَوَّلِیْنَ وَالْاٰخِرِیْنَ.

حاضراتِ اولیاء

یہ حاضرات علوم مخفیہ سے تعلق رکھتی ہے۔یہ عمل آپ کو دنیا کی کسی بھی قدیم یا نئی کتاب میں نہیں ملے گا۔ اس حاضرات کی قدر و قیمت عمل کرنے کے بعد معلوم ہوگی۔ عمل وہ ہے جو خود بولے۔طریقہ اَرِنِیْ اُنْظُرْ اِلَیْکَ مُحَمَّدٌ 99 مرتبہ صَلَّی اللّٰہُ عَلَیْہِ وَسَلَّمْ ایک مرتبہ تعداد 3125 مرتبہ روزانہ اس طرح چار چلے کرنے ہیں۔کسی بھی صاحبِ قبر اولیاء یا ولی اللہ کی قبر پر جائیں۔ فاتحہ پڑھیں اور مندرجہ بالا عمل صاحبِ مزار کی قبر پر اپنی شہادت کی انگلی رکھ کر پڑھیں۔تھوڑی ہی دیر میں سوال و جواب کا سلسلہ شروع ہو جائے گا جو مسئلہ (جائز) ہو اس کا حل پوچھیں ۔(نوٹ) محرم الحرام کے ماہ میں اور اذان اور نماز کے اوقات میں ان کو تنگ نہ کریں۔

اگر کوئی چیز گم ہو جائے

اگر کسی شخص کی کوئی چیز گم ہوگئی ہو تو اسے چاہیے کہ رات سوتے وقت اس درود پاک کو گیارہ سو مرتبہ پڑھے۔ انشاء اللہ خواب میں گم شدہ چیز کے بارے میں اشارہ ہو جائے گا۔ ایسے ہی اگر کوئی شخص کسی ویرانے میں یا غیر ممالک میں بے یار و مددگار ہو تو اسے چاہیے کہ اس درود پاک کو بعد نماز فجر گیارہ سو مرتبہ پڑھے تو انشاء اللہ پردہ غیب سے مشکل حل ہوگی۔درود پاک یہ ہے:۔

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا وَمَوْلٰنَا مُحَمَّدٍ عَدَدَ مَا کَانَ وَ مَایَکُوْنُ وَعَدَدَ مَاأَظْلَمَ عَلَیْہِ اللَّیْلُ وَ اَضَاءَ عَلَیْہِ النَّھَارُ.

مصیبت زدہ آدمی کیلئے درود شریف

مصیبت زدہ انسانوں کیلئے اس درود شریف کا ورد بہت مفید سمجھا جاتا ہے۔اللہ تعالیٰ اسے مصائب سے نجات دے دیتا ہے اس کی کثرت بہت جلد اثر دکھاتی ہے۔درود پاک یہ ہے:۔

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدِ نِ النَّبِیِّ الْاُمِّیِّ الطَّاھِرِ الذَّکِیِّ صَلٰوۃً تَحِلُّ بِھَا الْعُقَدُ وَتفَکُّ بِھَا الْکُرَبُ.

اگر کسی پر ناجائز مقدمہ بن جائے تو

اگر کسی پر ناجائز مقدمہ بن جائے تو اس میں کامیابی کیلئے مقدمہ کی ہر پیشی کو جاتے وقت اس درود شریف کو تہجد کے وقت سات سو مرتبہ پڑھے: اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدِ نِ النَّبِیِّ الْاُمِّیِّ الْحَبِیْبِ الْعَالِیْ الْقَدْرِ الْعَظِیْمِ الْجَاہِ وَعَلٰی اٰلِہٖ وَصَحْبِہٖ وَسَلِّمْ.

جو ہر شفاء مدینہ کا حیرت انگیز کرشمہ

میں نے رمضان المبارک میں ہر سحری میں جو ہر شفاء مدینہ ایک چمچ استعمال کی جس کا سب سے بڑا فائدہ مجھے یہ ہوا کہ مجھے سخت گرمی میں بھی پیاس کا احساس بالکل نہ ہوتا۔ میں یہ بتاتی چلوں کہ مجھے الرجی کی بڑی پرانی تکلیف تھی جس کی وجہ سے مسلسل میرا ناک بند رہتا تھا مگر جو ہر شفاء مدینہ کے استعمال سے نا صرف میرا یہ پرانا مرض ختم ہوا میری پیاس کی بیماری بھی ختم ہوگئی ورنہ میں ہر آدھے گھنٹے بعد دو گلاس پانی نہ پیتی تو میں مرنے کے قریب ہو جاتی۔حلق خشک ہو جاتا تھا اور سانس بند ہونے لگتا تھا۔مگر شفاء مدینہ وہ دوا ہے جسے میں نے جب بھی جس مرض میں بھی اور جس مریض پر بھی آزمایا شفاء کا مظہر پایا۔ (ثمرہ ظفر، لاہور)

(بقیہ: میرا اور عاشو کا دل میرا ہو چکا)

چلنے کو تو چل دیا لیکن ذہن...... عجیب سی کشمکش سے دوچار تھا۔کبھی خیال آتا کہ مجھے ایسی غلط حرکت نہیں کرنی چاہیے کہ جس سے محبت کی تذلیل اور ایک باپ کی رسوائی ہو۔اس باپ کی جو مجھ پر اعتماد کرتا ہے۔ مجھے اپنے گھر کا فرد سمجھتا ہے۔ باوجود یکہ میرے حسب نسب سے واقف نہیں ہے۔ میرے رتبے اور مرتبے سے نا آشنا ہے۔محض انسانی ہمدردی کے تحت اور مجھے پردیسی جان کر مجھ پر دل و جان نچھاور کرتا ہے۔اسے تو یہ خیال بھی کبھی نہ آیا ہوگا کہ میں اس قدر پست کردار اور ذلیل ذہنیت کا آدمی ہو سکتا ہوں کہ اپنے ہی محسن کی عزت کی طرف ہاتھ بڑھاؤں گا...... پھر وہاں کے رسم و رواج اتنے سخت تھے کہ اگر ہمیں مشکوک یا قابل اعتراض حالت میں دیکھ لیا جاتا تو موقع پر ہی قتل کر دیئے جاتے۔ یہ ساری باتیں سوچ سوچ کر میرا ذہن ماؤف ہو رہا تھا لیکن میری رفتار کم ہوئی نہ قدم آگے بڑھنے سے رک سکے......اور میں چوروں کی طرح غار کی طرف بڑھتا گیا۔کبھی کبھار خوف کی لہر میرے جسم میں رواں خون کو منجمد کر دیتی تھی لیکن دوسرے ہی لمحے عاشو کا قرب حاصل کرنے کا تصور اور جنون پھر سے خون کو گرما کر رواں کر دیتا تھا۔گویا میرے ضمیر کے مدوجزر نے مجھے پاگل سا کر دیا تھا۔غار کے اندر سخت اندھیرا تھا میں اس کے دہانے پر پہنچ کر اندر جانے کیلئے سوچ ہی رہا تھا کہ اندر سے آواز آئی ''بابو میں اندر ہوں آجاؤ'' مجھے یوں لگا کہ جیسے عاشو نے بات نہیں کی بلکہ کسی راکٹ برسانے والے خودکار آلے کا بٹن دبا دیا گیا ہے۔ یوں محسوس ہو رہا تھا کہ میرے چاروں طرف گولے پھٹ رہے ہیں۔ دھماکے ہو رہے ہیں۔دیکھتے ہی دیکھتے مجھے محسوس ہوا کہ چاروں طرف گولے پھٹ رہے ہیں۔ دھماکے ہو رہے ہیں۔ دیکھتے ہی دیکھتے مجھے محسوس ہوا کہ چاروں طرف دھواں پھیل گیا ہے۔دھواں چھٹا۔اور میری آنکھیں اندھیرے میں دیکھنے کے قابل ہوئیں تو مجھے کچھ فاصلے پر ایک ہیولا دکھائی دیا...... میں ابھی سراسیمگی کے عالم میں کھڑا تھا کہ وہی آواز پھر کان سے ٹکرائی ''بابو ڈرو نہیں آجاؤ......'' اب کے ایسا لگا کہ کسی نے میرے کانوں میں پگھلا ہوا سیسہ انڈیل دیا ہے...... مجھے اپنا دل ڈوبتا ہوا محسوس ہونے لگا...... یوں لگ رہا تھا کہ غار کے اندر سے میری راحیلہ کی آوازیں آرہی ہیں...... قریب تھا کہ میرا ہارٹ فیل ہو جاتا۔ میں نے الٹے رخ بے تحاشا بھاگنا شروع کر دیا اور اس وقت تک بھاگتا رہا جب تک وہ غار اور گاؤں میری آنکھوں سے اوجھل نہ ہو گئے۔

(بقیہ: آکوپنکچر جدید چینی طریقہ علاج)

سے پہلی کامیاب سرجری کی تو اس کی افادیت کا اور زیادہ قائل ہو گیا۔اس کا نیورولوجی سے بہت گہرا تعلق ہے جن تکالیف میں Indicated ہو تو وہاں یہ حیران کن کامیاب ثابت ہوتی ہے۔آکوپنکچر طریق علاج کا فلسفہ یہ ہے کہ جسم میں گردش کرنے والی توانائی چی یعنی روح کی کمی بیشی سے پیدا ہونے والا بگاڑ بیماری کا سبب بنتا ہے اس علاج کی بنیاد قدیم چینی نظریئے پر مبنی ہے کہ کائنات میں دو قوتیں موجود ہیں۔ایک قوت منفی جسے ین کہا جاتا ہے اور دوسری مثبت جو ینگ کہلاتی ہے ان دونوں قوتوں کے درمیان کسی بھی ایک قوت کی کمی یا زیادتی توانائی کے توازن کو بگاڑ دیتی ہے لہٰذا یہ زیادتی یا کمی ہی بیماری ہے۔آکوپنکچر پوائنٹس پر سوئی چبھو کر تحریک دینے سے اندرونی روحانی توانائی چی کی کمی زیادتی کو کنٹرول کر کے متوازن کیا جاتا ہے یوں صحت بحال ہو جاتی ہے۔انسانی جسم پر 361 آکوپنکچر پوائنٹس ہیں۔ان کے علاوہ بہت سے فالتو پوائنٹس بھی ہیں جو انفرادی حیثیت رکھتے ہیں۔آٹھ پوائنٹس کی تعداد الگ ہے۔12 چینلز ہیں اور 2 فالتو ہیں۔ہر چینل کا تعلق اندرونی عضو سے ہے۔